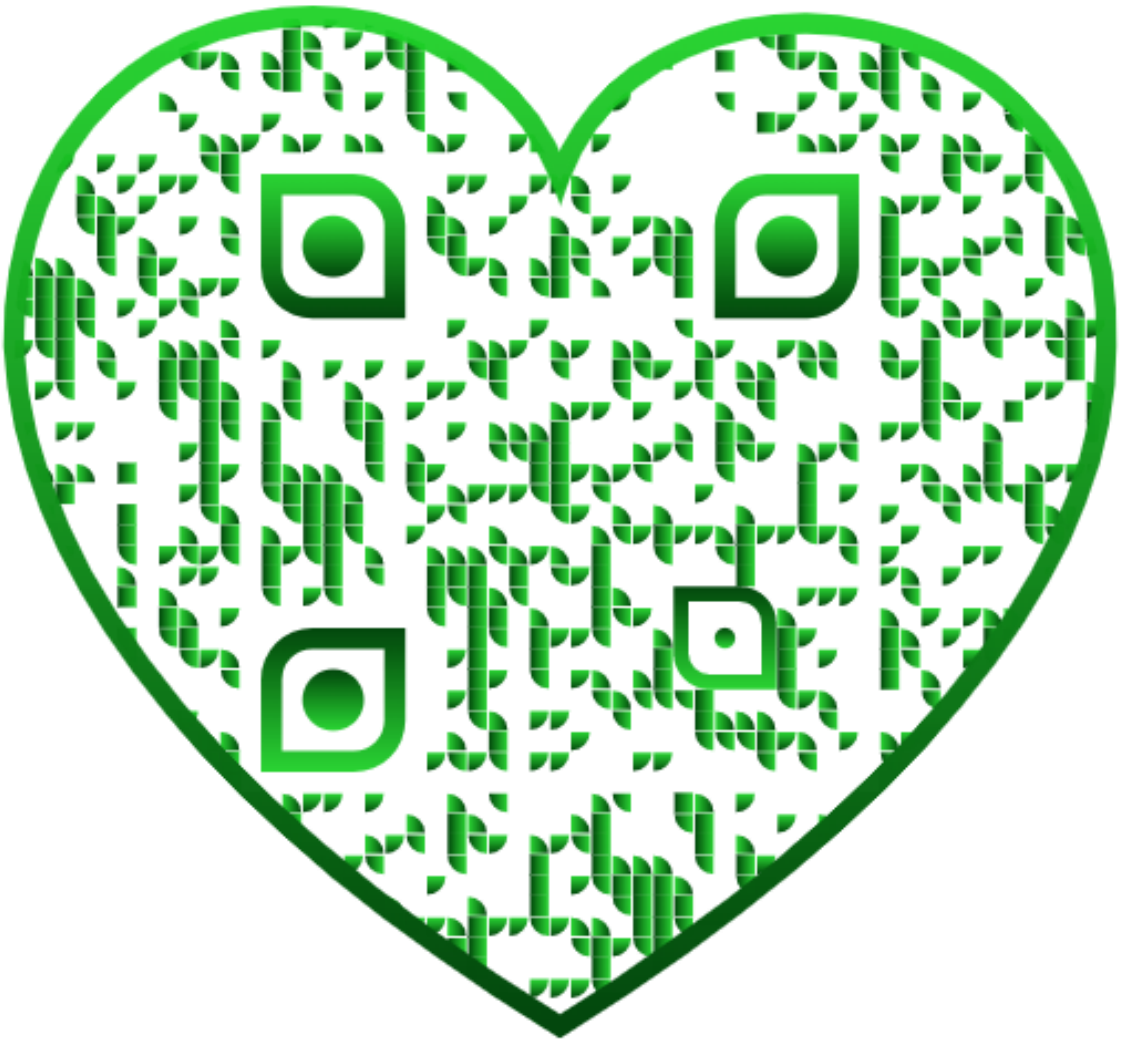
manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT ET EN BOUGEANT

Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents



Le fonds scientifique de ce guide a été élaboré grâce aux membres du groupe de travail « Guides alimentaires du Programme national nutrition-santé » mis en place par l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments).
Il a bénéficié d'une triple validation par le Comité d'experts spécialisé « Nutrition humaine » de l'Afssa*, le Comité d'experts en santé publique réunis par la Direction générale de la santé, et par le Comité stratégique du Programme national nutrition-santé. Il a également été présenté au Conseil national de l'alimentation.

Groupe de travail et auteurs réunis par l'Afssa, sous la présidence de Jacques Ghisolfi (CHU Toulouse)
Coordination scientifique : Raphaëlle Ancellin (Afssa), Céline Dumas (Afssa)
Dominique Baelde (DGCCRF), Lucette Barthélémy (Cres Lorraine), Jean-Louis Berta (Afssa), Alain Bocquet (Afpa), Vincent Boggio (CHU Dijon), Christelle Bonnet (Fil Santé Jeunes), Brigitte Boucher (Cabinet médical), Dominique Bouglé (CHU Caen), Katia Castetbon (USEN, InVS/ISTNA-CNAM), Michel Chauliac (DGS), Françoise Delbard (DASES Paris), Christelle Duchène (Inpes), Christophe Dupont (Hôpital Saint-Vincent-de-Paul), Catherine Graindorge (Fondation Vallée), Elisabeth Feur (DIPAS Val-de-Marne), Jacques Fricker (CHU Bichat), Jean-Philippe Girardet (Hôpital Trousseau), Cécile Hallier Barbe (PMI), Serge Hercberg (Inserm/Inra/CNAM et USEN, InVS/ISTNA-CNAM), Christine Kerneur (Education nationale), Jean-Louis Lambert (ENITIAA), Cécile Langeois (Ministère de la Jeunesse), Chantal Malenfant (Afssa), Ambroise Martin (Afssa), Jean-Paul Merlin (CHR Metz-Thionville), Laure Morane (Éducation nationale), Laurence Noirot (Inpes), Gilbert Pérès (Hôpital Pitié Salpétrière), Landy Razanamahefa (Afssa), Nathalie Rigal (Paris X-Nanterre), Marie-Claude Romano (Éducation nationale), Hélène Thibault (DGS), Sophie Treppoz (Afpa).

Relecteurs
Francis Abramovici (Cabinet médical), Jean-Christophe Boclé (Afssa), Florence Condroyer (Inpes), Corinne Delamaire (Inpes), Esther Kalonji (Afssa), Claude Michaud (Codes 25), Jean-Pierre Poulain (Université de Toulouse).

Personnes consultées
Membres du Comité de nutrition de la Société française de pédiatrie (SFP), Laure du Chaffaut (Afssa), Sandrine Lioret (Afssa), Karina Oddoux (Inpes), Marine Oseredczuk (Afssa), Florence Rostan (Inpes), Claude Wisner-Bourgeois (INAPG).

Coordination éditoriale : Laurence Noirot (Inpes)
Rédaction : Bernadette Costa-Prades
Conception et réalisation TEXTUEL
Graphisme : Agnès Boulmer
Illustrations : Régis Faller, Marianne Maury-Kaufman
Couverture, pages 6, 44, 92, 118 : Jean Bono (photographe), Agnès Boulmer (illustration), Elisabeth Martin (stylisme)
Photogravure : Question d'Édition
Impression : Imprimerie Fabrègue

Septembre 2004, édition corrigée 4e trimestre 2015

* Depuis le 1er juillet 2010, l'Afssa est devenue, par fusion avec l'Afsset, l'Anses, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

sommaire

La petite enfance
(de la naissance à 3 ans)

PAGE 6

PAGE 44

De l'enfance
à la pré-adolescence
(de 3 à 11 ans)

À l'adolescence

PAGE 92

De l'enfance à l'adolescence :
les questions que vous vous posez, les situations que vous rencontrez

PAGE 118

page 42 Tableau d'introduction des aliments de 0 à 3 ans
page 116 Les repères de consommation des enfants à partir de 3 ans et des adolescents
page 139 Glossaire

Avant-propos

Pourquoi un nouveau guide ?

Vous connaissez peut-être *La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous*. Il contient une mine de conseils pour allier plaisir et santé au quotidien, en tenant compte de vos habitudes de vie et de vos contraintes. Il concerne tous les âges, sauf les moins de trois ans. Pourquoi alors vous proposer aujourd'hui un nouveau guide ? Pour que les tout-petits aient aussi le leur bien sûr, mais pas seulement... *La santé en mangeant, le guide alimentaire pour tous,* ne pouvait pas répondre à toutes les questions relatives à l'enfance que vous vous posez chaque jour ! Entre votre bébé qui a du mal à passer du sein ou du biberon à la cuillère, votre plus grand qui refuse de toucher à sa purée de légumes ou encore votre ado qui ne boit que des sodas, l'éventail des problèmes est large ! L'enfance est un âge d'apprentissage et de découverte de nouveaux goûts, de nouvelles saveurs. Mais c'est aussi une période de construction de la personnalité... et vous savez que les repas peuvent être source de plaisir mais aussi de nombreux conflits !

Un guide simple et accessible

Vous souhaitez transmettre à votre enfant votre culture culinaire familiale tout en préservant sa santé ? Vous voulez éviter à votre enfant les risques d'obésité dont on parle tant aujourd'hui ? Ce guide souhaite vous aider dans ces objectifs, grâce à des explications simples, des conseils faciles à suivre en matière d'alimentation, sans oublier l'indispensable activité physique quotidienne ! Un classement par tranche d'âge vous permet de consulter les sujets et les questions qui vous concernent actuellement.

Des conseils validés par les experts

Cet ouvrage constitue également une mise au point par rapport à toutes les idées, plus ou moins vraies, qui peuvent circuler sur l'alimentation. Il a été réalisé avec la participation de tous les ministères et institutions concernés et l'appui scientifique de très nombreux spécialistes de la nutrition et de l'enfance.

Un outil de dialogue

Il vous est destiné à vous, parents, mais vous pouvez aussi le faire lire à vos enfants et à vos adolescents (une brochure, spécialement conçue pour ces derniers, leur est d'ailleurs remise au collège). N'hésitez pas à vous servir de ce guide pour dialoguer avec vos enfants autour de l'alimentation. Auprès de vous, ils vont acquérir des habitudes précieuses qu'ils garderont toute leur vie, et qui favoriseront leur santé…

Les auteurs

La petite enfance
(de la naissance à 3 ans)

Dès sa naissance, manger est une des activités préférées de votre enfant, non seulement parce qu'il en a besoin mais aussi parce que cela constitue un tendre moment d'échanges avec vous, que vous l'allaitiez ou que vous lui donniez le biberon. Plus tard (idéalement à partir de 6 mois, en tout cas pas avant 4 mois), en diversifiant ses repas, vous commencerez à élargir sa palette de goûts en lui faisant découvrir des saveurs et des textures nouvelles, et vous lui apprendrez petit à petit les bases d'une alimentation qui protège sa santé et qui, vers l'âge de 1 an, sera proche de la vôtre. Mais votre enfant, jusqu'à 3 ans, a encore des besoins spécifiques et ne mange pas tout à fait comme les grands... Alors, suivez le guide !

8 Pourquoi et comment allaiter mon bébé ?
17 Comment nourrir mon bébé au biberon ?
24 Comment nourrir mon enfant de 6 mois à 3 ans ?
40 Comment prévenir les risques d'allergie alimentaire ?
42 Repères d'introduction des aliments de 0 à 3 ans.

POURQUOI ET COMMENT ALLAITER MON BÉBÉ ?

Vous allez avoir un bébé et vous aimeriez bien l'allaiter. Mais des questions se bousculent dans votre tête : est-ce que cela vaut vraiment la peine ? Comment vais-je m'y prendre ?

Pourquoi allaiter ?

UN « PLUS » POUR VOTRE ENFANT

Votre lait est parfaitement adapté aux besoins et au développement de votre bébé et favorise sa bonne santé. Il est supérieur aux « laits » infantiles et au lait de vache.

- Le lait maternel évolue constamment selon les besoins de votre enfant pour s'adapter à sa croissance, au fil des semaines, et même durant la tétée.
- Il réduit les risques d'infections (en particulier gastro-intestinales).
- Il contribuerait à prévenir les allergies chez les enfants, en particulier ceux qui sont prédisposés au niveau familial.
- Il pourrait diminuer les risques de diabète et d'obésité, même si, aujourd'hui, il est difficile de savoir si c'est dû uniquement à l'allaitement.

Quand votre enfant sera grand, vous lui direz que vous l'avez allaité, cela fera partie de son histoire familiale.

UN « PLUS » POUR VOUS

Pour vous aussi, l'allaitement est un vrai « plus », même si les débuts peuvent être parfois un petit peu difficiles. Surtout, ne vous découragez pas ! Les premiers jours, vous aurez l'impression que l'allaitement est très exigeant. Mais, très vite, les avantages l'emporteront sur les petits inconvénients de la mise en route.

- L'allaitement favorise la réduction du volume de l'utérus à la suite de l'accouchement.
- Il aurait un effet protecteur contre certains cancers, comme celui du sein.
- Les moments partagés ensemble à cette occasion vous laisseront des souvenirs inoubliables.
- Pas besoin de préparer de biberon en pleine nuit, rien à prévoir en cas de sortie ou de voyage… L'allaitement permet de répondre rapidement aux demandes de votre bébé.

L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

Allaiter votre bébé au sein est de loin la formule la plus économique : pas d'achat de « laits » infantiles, pas de biberons…

Vous hésitez encore ?

Reportez-vous à la rubrique « Toutes les questions que vous vous posez », p. 13. Vous y trouverez les réponses à vos doutes. **Mais de toute façon, la décision d'allaiter puis de poursuivre l'allaitement appartient à chaque femme, à chaque couple, et tous les choix sont respectables.**

Vous êtes partante ?

Voici des conseils pour bien allaiter votre bébé.

Combien de temps allaiter ?

L'allaitement maternel est recommandé de façon exclusive jusqu'à 6 mois, et au moins jusqu'à 4 mois pour un bénéfice santé. Mais, même de plus courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé.

4 mois = 4 mois révolus

Lorsqu'on parle de nombre de mois, on parle en mois révolus. Ainsi : 4 mois = 4 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 5e mois.
6 mois = 6 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 7e mois.

1

Installez-vous confortablement.

• *En position assise*
Choisissez un siège qui soutient votre dos, si possible avec des accoudoirs pour poser votre bras.

• *Au lit*
Calez bien votre dos avec deux oreillers.

2

Positionnez bien le corps de votre bébé.
Il doit avoir le ventre contre vous, le visage face au sein, pour qu'il n'ait pas besoin de tourner la tête pour l'attraper. Glissez son bras sous votre aisselle pour qu'il ne soit pas gêné.

Allaitement mode d'emploi

LES PREMIERS JOURS SONT DÉTERMINANTS POUR RÉUSSIR VOTRE ALLAITEMENT

➔ Votre bébé doit téter le plus tôt possible après l'accouchement, même s'il naît par césarienne. C'est important pour favoriser votre montée de lait. Il suffit juste de le laisser faire car il sait téter… tout seul !

➔ Posez-le sur votre ventre. Guidé par ses réflexes et son odorat, il cherchera instinctivement votre sein.

➔ À la maternité, on doit vous aider dans votre démarche. Si ce n'est pas le cas, insistez pour qu'on laisse votre bébé près de vous aussitôt après l'accouchement, ainsi que la nuit. N'hésitez jamais à demander de l'aide pendant votre séjour à la maternité.

LA BONNE MISE EN ROUTE

➔ **Allaitez-le à la demande,** sans limiter le nombre de tétées ni leur durée. C'est la meilleure façon de satisfaire les besoins de votre bébé et d'avoir suffisamment de lait les premiers jours.

➔ **Évitez de donner en complément des biberons de « lait » infantile.** Ils diminueraient votre production de lait, stimulée par la tétée. C'est seulement lorsque l'allaitement sera bien installé (au-delà de 4 à 6 semaines) que vous pourrez éventuellement en proposer, si vous ne pouvez pas allaiter de façon exclusive.

➔ **Si vous devez vous absenter,** vous pouvez utiliser un

tire-lait mécanique ou électrique (loué en pharmacie, remboursé par la Sécurité sociale) pour préparer des biberons. Il est également possible de recueillir son lait par un massage spécifique des seins : le massage aréolaire. Votre production de lait restera constante. Le lait maternel se conserve au réfrigérateur le moins longtemps possible (maximum 24 h) dans la partie la plus froide, entre 0 et 2 °C et plusieurs semaines au congélateur. Pour réchauffer un lait congelé, passez-le sous l'eau chaude mais évitez le four à micro-ondes, qui détruit les éléments anti-infectieux du lait maternel. En cas de surplus, pensez à donner votre lait à un lactarium.

➔ **Soin quotidien :** inutile de laver vos seins avant et après la tétée. Votre toilette quotidienne habituelle est suffisante.

Le bon réflexe

Vérifiez bien, à l'aide d'un thermomètre de réfrigérateur, que votre frigo est bien réglé.

COMMENT SAVOIR SI TOUT SE PASSE BIEN ?

Côté maman

➔ Vous éprouvez des sensations de chaleur, de picotement et de tension dans le sein tété, un écoulement dans l'autre.

➔ Votre utérus se contracte.

➔ Vous avez soif : n'hésitez pas alors à boire beaucoup d'eau.

➔ Vous ressentez un bien-être en fin de tétée.

Côté bébé

➔ Après quelques minutes d'attente, le lait arrive en jets et votre bébé déglutit.

3

Placez sa tête.

Le simple contact du mamelon aux alentours de sa bouche pousse votre bébé à l'ouvrir en grand et à tirer la langue. Placez sa tête pour qu'il puisse attraper la plus large partie de l'aréole, pas uniquement le bout du sein. Pensez à lui dégager le nez pour qu'il puisse mieux respirer. Ne soulevez pas votre sein en tirant sur la peau au-dessus de l'aréole : votre bébé saisira mieux l'ensemble du mamelon s'il est relâché.

Supplément en vitamine K

Pour prévenir un risque hémorragique, tous les nouveau-nés doivent recevoir de la vitamine K dès la naissance, et pendant toute la durée de l'allaitement exclusif au sein. D'autres suppléments, notamment en vitamine D, peuvent être prescrits par votre médecin.

Lisez aussi *Mon enfant a-t-il besoin de suppléments en minéraux, oligoéléments ou vitamines ?*, p. 120.

➔ Après la tétée, il est calme et apaisé.
➔ Chaque jour, en général, il a au moins une selle abondante, jaune et grumeleuse, et mouille 2 à 3 couches ou plus.

NE VOUS INQUIÉTEZ PAS SI…

➔ **Votre bébé dort beaucoup et tète peu les tout premiers jours :** ses besoins sont complètement couverts par le colostrum, ce liquide sécrété par les seins au démarrage de l'allaitement.
➔ **Vos seins gonflent et deviennent lourds et sensibles à partir du troisième ou quatrième jour :** c'est la montée de lait. Il suffit de proposer le sein plus souvent à votre bébé, et de lui faire téter les deux seins durant la même tétée. Ensuite, quand la production de lait sera bien installée, vous changerez de sein d'une tétée à l'autre.
➔ **Votre bébé est moins potelé que celui de votre voisine, nourri au « lait » infantile.** C'est souvent le cas, les bébés allaités au sein grossissent un peu moins vite. Tant qu'il grandit et grossit en suivant sa courbe de croissance, tout va bien !

Le bon réflexe

Vous êtes fumeuse ? Essayez au maximum de limiter votre consommation. L'idéal serait d'éviter de fumer durant l'allaitement. Il peut même être une réelle motivation pour tenter d'arrêter ou de réduire votre consommation de tabac. Parlez-en à votre médecin.

Toutes les **questions** que vous vous posez

« J'ai peur de ne pas avoir assez de lait… »

Il n'y a aucune raison. En faisant téter votre bébé dès ses premières heures, vous favoriserez la montée de lait. En général, elle survient quelques jours après la naissance, quelquefois un peu plus tardivement… mais elle arrive toujours ! Une fois l'allaitement démarré, et à partir du moment où votre bébé tète régulièrement, le lait ne se tarira pas.

« J'ai les seins trop petits pour allaiter… »

Rassurez-vous. La sécrétion de lait ne dépend pas du volume des seins.

« Ma mère n'a pas allaité, est-ce que je pourrai allaiter ? »

Bien sûr ! La capacité d'allaiter ou pas n'est pas héréditaire. Ce n'est pas parce qu'elle n'a pas pu, ou voulu, allaiter que vous ne pourrez pas le faire.

« Et si mon lait n'était pas assez nourrissant ? »

Non, votre lait est toujours suffisamment nourrissant pour votre bébé. Le lait maternel est toujours doté de tout ce qu'il faut !

« Allaiter, c'est fatigant et contraignant… »

Ce sont les rythmes du bébé qui sont épuisants, ajoutés à la fatigue de la grossesse et de l'accouchement. Au contraire, l'allaitement supprime le temps de préparation des biberons.

Lisez aussi la brochure *Le guide de l'allaitement maternel*, téléchargeable sur www.inpes.sante.fr

Vous pouvez emmener votre bébé partout avec vous, vous avez toujours votre lait disponible, prêt et à la bonne température ! Ne craignez pas non plus que votre bébé ne fasse pas ses nuits parce que vous l'allaitez : l'acquisition des rythmes de sommeil dépend de nombreux autres facteurs !

« Ma femme allaite… et comme père je me sens exclu ! »

Vous avez beaucoup d'autres occasions de vous occuper de votre bébé. Vous pouvez lui donner le bain, le changer, le promener… Autant d'occasions pour vous de tisser des liens précieux avec votre bébé.

« Si j'allaite, je devrai changer mon alimentation »

Non, vous ne devrez pas suivre de régime spécifique, mais avoir l'alimentation recommandée par le guide *La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous**. Vous devrez juste éviter le tabac et l'alcool et limiter votre consommation de café, que vous pouvez remplacer par du décaféiné.

*** voir au dos du guide**

Si vous êtes allergique, certaines précautions alimentaires peuvent être nécessaires. Lisez aussi, *Comment prévenir les risques d'allergie alimentaire chez mon enfant ?* p. 40

« Je ne peux pas allaiter pour raison de santé »

Les contre-indications à l'allaitement maternel sont très rares. Certaines maladies, comme certains traitements, ne permettent pas d'allaiter mais ils sont très peu nombreux. Le mieux est d'en parler avec votre médecin. Lui seul pourra vous conseiller.

« Je vais avoir des seins abîmés »

Non. C'est surtout la grossesse qui transforme les seins. Si vous les maintenez bien avec de bons soutiens-gorge, l'allaitement ne présente pas de risque de déformation.

« Je ne pourrai pas allaiter longtemps. Est-ce que ça vaut la peine que je commence ? »

Oui. L'allaitement maternel, même de courte durée, est recommandé et est bénéfique pour le bébé. Si vous reprenez votre travail, essayez de continuer à allaiter votre bébé deux fois par jour, le matin et le soir. C'est bien pour lui…

J'arrête d'allaiter mon bébé en douceur

Sevrer son bébé est toujours une étape un peu délicate. Prenez votre temps pour que tout se passe bien. Rappelez-vous que vous pouvez allaiter votre enfant exclusivement au sein jusqu'à 6 mois révolus. Dans tous les cas, il ne faut pas lui donner d'autres aliments que du lait avant le début du 5e mois.

LE SEVRAGE, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

C'est arrêter totalement ou en partie de lui donner le sein pour lui donner un « lait » infantile et/ou pour commencer à lui proposer d'autres aliments que le lait.

Lisez aussi *Comment nourrir mon bébé au biberon* p. 17 et *Comment nourrir mon enfant de 6 mois à 3 ans ?* p. 24

Allaitement et travail

Durant la première année, si vous allaitez votre bébé, vous pouvez bénéficier légalement d'une réduction d'une heure par jour de votre temps de travail.

Pour avoir toujours du lait…

Pour continuer à avoir du lait, il faut faire téter votre bébé. C'est la régularité et la fréquence avec laquelle les seins sont stimulés qui maintiennent la production de lait. En cas d'absence prolongée, pensez à tirer votre lait pour l'empêcher de se tarir. Vous pouvez même faire des réserves en tirant votre lait de préférence le matin, où il est plus abondant, et en le congelant.

Lisez aussi *Si vous devez vous absenter*, p. 10.

ÉCOUTEZ-VOUS…

La décision de sevrer votre bébé n'appartient qu'à vous. Ne vous laissez pas influencer par votre entourage. Écoutez vos besoins et ceux de votre bébé.

ARRÊTEZ D'ALLAITER PROGRESSIVEMENT

Le sevrage doit être progressif pour éviter que vos seins ne s'engorgent de lait. Supprimez les tétées une par une, en commençant par les moins abondantes, celles du milieu de la journée. Supprimez ensuite celle du soir, et enfin celle du matin. L'idéal serait de pouvoir laisser une semaine entre chaque suppression de tétée. Si vous ne pouvez pas, gardez au moins un espace de deux ou trois jours.

LA REPRISE DU TRAVAIL EN DOUCEUR

Même lorsque vous aurez repris votre travail, vous pourrez conserver les tétées du matin et du soir aussi longtemps que vous le désirerez. Retenez ce principe : « Les jours de travail, faire ce que l'on peut, les jours de congé, faire ce que l'on veut ! »

COMMENT NOURRIR MON BÉBÉ AU BIBERON ?

Vous ne voulez pas (ou ne pouvez pas) allaiter votre bébé au sein, ou vous souhaitez cesser de l'allaiter plus tôt que ce qui est recommandé. Il faut alors lui donner un substitut du lait maternel, et non du lait de vache. Les substituts du lait maternel, ou « laits » infantiles, sont étudiés pour permettre à votre enfant d'avoir une croissance harmonieuse et en bonne santé.

Quel « lait » infantile choisir pour votre bébé ? Comment l'utiliser ?

QU'EST-CE QUE LES « LAITS » INFANTILES ?

On désigne communément sous ce nom les préparations industrielles destinées spécifiquement aux jeunes enfants. Leur appellation réglementaire est « préparation » et non « lait ». En effet, même si la majorité de ces aliments sont fabriqués à partir de composants du lait de vache, certaines préparations sont réalisées à partir d'autres produits (par exemple, du soja).
Mais, quelle que soit leur appellation, ce sont des aliments spécifiquement conçus pour un enfant né à terme et en bonne santé, de la naissance à l'âge de 3 ans.

4 mois = 4 mois révolus

Lorsqu'on parle de nombre de mois, on parle en mois révolus. Ainsi : 4 mois = 4 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 5e mois. 6 mois = 6 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 7e mois.

Des « laits » rigoureusement contrôlés

Leur composition et leur fabrication sont soumises à une réglementation précise et rigoureuse, qui garantit leurs qualités nutritionnelles et sanitaires.

Des « laits » sous différentes formes

Selon les marques, vous trouverez ces laits en poudre à diluer ou encore en liquide prêts à l'emploi, mais leur intérêt nutritionnel est exactement le même.

Préparations à base de soja

Elles ne présentent aucune supériorité nutritionnelle par rapport aux « laits » préparés à partir de composants du lait de vache. Ne les utilisez pas sans avis médical. Attention, les préparations à base de protéines de soja 1er ou 2e âge sont les seules à être régies par la réglementation des aliments de l'enfance. Ne les confondez pas avec les « laits » ou jus ou crème de soja, qui ne sont pas adaptés aux enfants de moins de 3 ans.

DES « LAITS » EN FONCTION DE L'ÂGE DE VOTRE ENFANT

Les « laits 1er âge »

Appelés aussi « laits pour nourrissons », ils sont destinés à remplacer le lait maternel (et leur composition en est assez proche) pendant toute la période où votre enfant n'a qu'un seul aliment : le lait. Ils couvrent bien tous les besoins nutritionnels de votre bébé. Ils n'ont pas cependant toutes les qualités du lait maternel qui les protège en particulier contre les infections. Mais tout comme le lait maternel, ils peuvent être le seul aliment de votre bébé jusqu'à 6 mois et au-delà, jusqu'à ce qu'il reçoive un repas complet sans lait.

Les « laits 2e âge »

Moins proches du lait maternel que les « laits 1er âge », ces préparations, appelées aussi « laits de suite », sont destinées à votre bébé à partir du moment où il commence à avoir au moins un repas complet par jour sans lait, c'est-à-dire jamais avant 4 mois et plutôt vers 6-7 mois.

Il est recommandé de continuer à lui donner 500 ml au moins de « lait 2e âge » par jour jusqu'à 1 an (voire au-delà) pour assurer son équilibre alimentaire.

Lisez aussi *Comment nourrir mon enfant de 6 mois à 3 ans ?*, p. 24.

Les « laits de croissance »

Proches des « laits 2e âge », ils conviennent aux enfants à partir de 1 an et jusqu'à 3 ans. Ils permettent notamment des apports suffisants en fer (ce qui n'est pas le cas du lait de vache).

EN RÉSUMÉ

Appellation commune	Appellation réglementaire	Période d'utilisation habituelle
« Lait 1er âge »	**Préparation pour nourrissons**	**Dès la naissance jusqu'à 6 mois ou plus et au moins jusqu'à 4 mois***
« Lait 2e âge »	**Préparation de suite**	**De 6 à 12 mois ou plus en relais du lait maternel ou du lait 1er âge****
« Lait de croissance »	**Aliment lacté destiné aux enfants en bas âge**	**En relais du lait 2e âge de 1 an jusqu'à 3 ans*****

* Jusqu'à ce que votre enfant prenne un repas complet sans lait par jour.
** Dès que votre enfant a une alimentation diversifiée, soit au moins un repas complet sans lait par jour.
*** De préférence au lait de vache.

Le lait de vache

Avant 1 an, il vaut mieux ne pas donner du lait de vache à un bébé. Il n'est pas adapté à ses besoins nutritionnels et risquerait de lui donner des troubles digestifs. Utilisez

Attention au lait cru

Ne donnez jamais de lait cru à un enfant ! C'est en effet un aliment très fragile, qui peut être facilement contaminé par des bactéries. Utilisez toujours un lait pasteurisé ou stérilisé.

des « laits » 1er ou 2e âge, qui contiennent moins de protéines, et apportent du fer et des acides gras essentiels indispensables à sa croissance.

➔ **Entre 1 an et 3 ans,** il est préférable de donner un « lait de croissance » ou un « lait de suite », toujours pour leur apport en fer et en acides gras essentiels. Mais rien ne vous empêche de donner un biberon de lait de vache de temps en temps.

➔ **Écrémé ou entier ?** Entre 1 an et 3 ans, si vous ne voulez pas donner du « lait de croissance » ou du « lait de suite » à votre bébé, mieux vaut lui donner du lait entier. Mais si toute la famille consomme du lait demi-écrémé, votre enfant peut en boire aussi, sans danger pour sa santé.

Les laits d'autres animaux (brebis, chèvre, ânesse, etc.)

Ils ne sont pas du tout adaptés à l'alimentation de votre bébé, et leur emploi peut s'avérer dangereux.

L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

Les « laits 2e âge » et les « laits de croissance » sont un peu plus chers que le lait de vache. Mais ils sont bien mieux adaptés aux besoins de votre enfant. Faites des économies autrement, en préparant des compotes ou des purées maison par exemple.

LES «LAITS » AUX PROPRIÉTÉS PARTICULIÈRES

Votre bébé régurgite ? Il est constipé ? Il existe des préparations 1er ou 2e âge aux propriétés particulières. **Mais ne les utilisez pas sans avoir consulté votre médecin.** Certaines préparations, ayant une teneur différente en

lactose, ou contenant des germes probiotiques (comme le bifidus) ou contenant des substances prébiotiques, sont destinées à améliorer la digestion, à agir dans un sens bénéfique sur la flore intestinale et à faciliter le transit intestinal. Mais ces effets ne sont pas véritablement confirmés aujourd'hui. Deux « laits », vendus en pharmacie, se distinguent :

➔ **Les « laits » AR (anti-régurgitation) :** ce sont des « laits » qui ont été épaissis. Comme leur nom l'indique, ils sont conçus pour freiner les régurgitations (rejets de petites quantités de lait après les repas) de votre bébé.

➔ **Les « laits » HA (hypoallergéniques) :** ces « laits » peuvent contribuer à réduire les risques d'allergie. Ils sont fabriqués à partir de protéines de lait de vache (mais pas seulement) divisées en « petits morceaux » pour qu'elles soient mieux supportées par les enfants. Ils sont conseillés pour les enfants ayant un terrain allergique (un des deux parents ou des frères et sœurs allergiques) et ne doivent pas être utilisés chez un enfant qui a une allergie avérée, identifiée par le médecin.

Il faut savoir que l'allaitement maternel reste la meilleure façon de diminuer le risque d'allergies chez votre bébé.

Lisez aussi *Comment prévenir les risques d'allergie alimentaire ?*, p. 40.

Supplément en vitamine K

Pour prévenir un risque hémorragique rare, tous les nouveau-nés doivent recevoir de la vitamine K. Si vous lui donnez un « lait » infantile depuis sa naissance, seules deux prises de vitamine K seront données les premiers jours de vie de votre bébé, les préparations pour nourrissons étant toujours supplémentées en vitamine K en quantité suffisante pour couvrir ses besoins. D'autres compléments, notamment en vitamine D, peuvent être prescrits par le médecin.

Lisez aussi *Mon enfant a-t-il besoin de suppléments en minéraux, oligoéléments ou vitamines ?*, p. 120.

Biberon mode d'emploi

QUELLE MARQUE CHOISIR ?

Il n'existe aucune différence nutritionnelle notable entre les « laits » courants des différentes marques pour un âge donné. La réglementation stricte sur ces « laits » est la même pour tous.

Une fois que vous avez fait votre choix (demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien ou votre puéricultrice), et si votre enfant aime bien ce « lait », il n'y a pas de raison d'en changer pour une autre marque.

S'il s'agit d'un « lait » spécifique (anti-régurgitation, etc.) prescrit par votre médecin, consultez-le avant d'en changer.

La conservation du lait des biberons

• Lait en poudre : si votre bébé ne finit pas son biberon, jetez le reste de lait.
• Lait liquide prêt à l'emploi : après ouverture, il se conserve 48 h maximum entre 0 et 2 °C (partie la plus froide du réfrigérateur) dans son emballage d'origine. Une fois chauffé, il ne peut être conservé. Vérifiez bien que la température de 0 à 2 °C est respectée à l'aide d'un thermomètre de réfrigérateur.

LA BONNE QUANTITÉ

La quantité, par biberon et par jour, dépend bien sûr de l'âge de votre bébé.

Votre médecin vous guidera. Vous trouverez aussi des indications sur les boîtes de « lait ». Ces quantités constituent des moyennes. Sachez qu'un bébé mange suivant ses besoins, selon le jour ou même l'heure. Respectez son appétit. Il peut laisser la moitié d'un biberon à un repas, et réclamer un supplément à un autre... Si sa courbe de croissance est régulière et qu'il est satisfait après ses biberons, c'est qu'il mange suffisamment.

LES ÉTAPES POUR FAIRE UN BIBERON AVEC DU LAIT EN POUDRE

1

Utilisez de l'eau faiblement minéralisée :
- **Soit l'eau de votre robinet, mais renseignez-vous auprès de la mairie pour savoir si sa qualité le permet.**
- **Soit de l'eau en bouteille, mais vérifiez sur l'étiquette qu'elle convient aux nourrissons.**

2

Ajoutez une mesurette (fournie dans chaque boîte de lait) rase de « lait » en poudre pour 30 ml d'eau.
Agitez bien.
Soyez très attentive à bien respecter cette proportion.

3

Vous pouvez proposer le lait à température ambiante, surtout l'été.
Si vous le faites chauffer, agitez le biberon et vérifiez toujours avant de le donner à votre bébé qu'il ne soit pas trop chaud, en déposant quelques gouttes sur votre main.

Pour toutes les questions que vous vous posez (stérilisation des biberons, etc.), n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

COMMENT NOURRIR MON ENFANT DE 6 MOIS À 3 ANS ?

À partir de 6 mois, vous allez commencer progressivement à diversifier l'alimentation de votre enfant, c'est-à-dire à lui donner d'autres aliments que du lait. Petit à petit, il va passer à une alimentation variée, proche de la vôtre, sauf en ce qui concerne ses apports en lait, qui restent spécifiques. Comment introduire ces aliments ? À quel rythme ? Suivez le guide…

Ce que l'on appelle la diversification se déroule globalement en deux grandes périodes :

- Le début de la diversification, qui correspond à l'introduction progressive d'autres aliments que le lait : à partir de 6 mois dans l'idéal, en tout cas jamais avant 4 mois.
- La phase d'apprentissage de l'alimentation des « grands », qui commence vers 8-12 mois et se poursuivra tout au long de l'enfance.

Le début
de la diversification

À PARTIR DE 6 MOIS DANS L'IDÉAL, EN TOUT CAS JAMAIS AVANT 4 MOIS…

Jusqu'à 6 mois, l'allaitement exclusif au lait maternel, ou au « lait » infantile, couvre tous les besoins alimentaires de votre bébé. Autrefois, la diversification alimentaire des bébés se faisait plus tôt, vers 4 mois voire avant. Mais, aujourd'hui, il est fortement recommandé de ne pas la commencer avant 6 mois.

POURQUOI À CET ÂGE ?

➔ Après 6 mois, le lait maternel ou le « lait » infantile ne suffit plus à couvrir tous les besoins de l'enfant. Il faut commencer à diversifier son alimentation.

➔ À 6 mois, votre bébé commence à savoir mastiquer des aliments un peu plus solides et il peut mieux les déglutir.

➔ Ses capacités digestives sont plus développées.

➔ On s'est rendu compte que la diversification avant 4 mois pouvait entraîner des allergies alimentaires chez tous les enfants, notamment ceux nés dans une famille prédisposée.

Lisez aussi *Comment prévenir les risques d'allergie alimentaire ?*, p. 40.

À partir de 6 mois (début du 7e mois), votre enfant est heureux de découvrir de nouvelles saveurs.

4 mois = 4 mois révolus

Lorsqu'on parle de nombre de mois, on parle en mois révolus. Ainsi : 4 mois = 4 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 5e mois. 6 mois = 6 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 7e mois.

COMMENT RÉUSSIR CETTE PHASE DE DIVERSIFICATION ?

Il n'existe pas une seule façon ! Tout dépend de votre bébé, mais aussi de vos choix. Voici des pistes pour que tout se déroule bien…

Chacun son rythme !

Tous les bébés sont différents. Certains sont contents de découvrir de nouveaux aliments. D'autres sont moins ravis, et la diversification prend un peu plus de temps. Pas de panique : vous pouvez continuer à lui donner du lait pour assurer ses apports alimentaires. Il n'est pas à quelques jours près !

Ne le forcez pas…

Respectez ses goûts et ses préférences. C'est la meilleure manière de ne pas créer de dégoût ou d'opposition systématique au moment des repas. Il refuse un aliment ? N'insistez pas et proposez-le lui à nouveau quelques jours plus tard. Tenez compte de son humeur… et de la vôtre !

Lisez aussi *Comment construire les goûts de mon enfant ?*, p. 78.

Du liquide au solide…

Ce n'est pas toujours facile de passer du liquide au solide, car les bébés n'aiment pas toujours changer leurs petites habitudes. À vous d'être patiente, en l'habituant progressivement à différentes textures…

Un changement à la fois

N'introduisez qu'un changement à la fois : un nouveau goût, une nouvelle forme (solide ou liquide), biberon ou cuillère. Pas de carotte à la petite cuillère si les carottes et la cuillère sont inconnues de votre bébé…

DIVERSIFICATION MODE D'EMPLOI

Le lait, toujours le lait

Le lait doit rester la base de l'alimentation de votre enfant. Donnez-lui au moins 500 ml de lait (le vôtre ou un « lait » infantile 1er âge) par jour. Très progressivement, supprimez une partie d'une tétée ou d'un biberon, puis une tétée ou un biberon entier. Attendez encore une voire deux semaines pour supprimer, toujours progressivement, une deuxième tétée ou un biberon.

Vous arriverez ainsi, vers 8 mois, à donner à votre bébé quatre repas par jour, dont deux repas diversifiés (et pas plus) et deux tétées ou deux biberons de lait.

Lorsque votre bébé a un repas diversifié complet, vous pouvez passer à un « lait » 2e âge (ou continuer à l'allaiter).

Moins de repas mais des quantités plus importantes à chaque repas

Votre enfant, petit à petit ou du jour au lendemain, refusera un de ses biberons ou une tétée. Il passe assez tôt, spontanément, de 6 à 5 « prises alimentaires » par jour, puis, pendant cette première période de diversification, de 5 à 4 « prises alimentaires » quotidiennes. Selon l'appétit de votre enfant, il faut donc maintenir des apports alimentaires suffisants, en augmentant les quantités.

Des produits laitiers équivalents

Vous pouvez donner de temps en temps, à la place d'une tétée ou d'un biberon, du yaourt ou du fromage blanc, si votre bébé les apprécie. Utilisez de préférence jusqu'à 18 mois des laitages « destinés aux enfants en bas âge ». Leur qualité nutritionnelle est plus adaptée aux besoins de votre enfant que celle des laitages classiques.

Les petits pots pour bébés

Ils sont soumis à la réglementation des « aliments destinés aux nourrissons et enfants en bas âge » ; ils répondent à des normes très strictes de fabrication, d'hygiène et de composition. La réglementation, ayant pour principe qu' « en matière de contaminants, les aliments adaptés à l'enfant doivent présenter des garanties supérieures à celles qu'offrent les aliments de consommation courante correspondants », impose notamment des taux minimaux de pesticides et de nitrates.

COMMENT INTRODUIRE LES LÉGUMES ?

Que choisir ?

Des légumes bien tolérés par l'estomac de votre bébé : les haricots verts, les épinards, les courgettes sans pépins et sans peau, des blancs de poireaux, les carottes.

À éviter à cet âge

Les légumes riches en fibres, comme la partie verte des poireaux, les salsifis... plus difficiles à digérer.

Quelle préparation ?

La cuisson se fait à l'eau ou à la vapeur, sans ajout de sel. Les légumes doivent être mixés.

Quand et comment lui donner ?

Ils peuvent être introduits au repas de midi, en complément du lait. Donnez-les soit au biberon, soit à la petite cuillère. Si vous optez pour le biberon, voici la marche à suivre :

- Faites une soupe de légumes, non moulinée.
- Remplacez l'eau de l'un des biberons (le plus souvent celui de midi) par le bouillon de légumes : 210 g de bouillon + sept mesures de lait, ou introduisez directement un peu de légumes mixés dans le lait.
- Les jours suivants, augmentez les doses de légumes et diminuez légèrement la quantité de lait.
- Au bout de deux semaines, vous proposerez à votre bébé un biberon de soupe épaisse : 150 ml d'eau ou de bouillon, 5 mesures de lait + 130 g de légumes (purée maison ou petit pot ou purée surgelée sans adjonction de sel).
- Pensez à utiliser une tétine 2e âge, à fente élargie.

COMMENT INTRODUIRE LA VIANDE, LE POISSON ET LES ŒUFS ?

La viande et le poisson sont une source de fer privilégiée pour votre enfant, dont les besoins sont importants à cet âge.

Que choisir ?

➔ Toutes les viandes, dont le jambon cuit sans couenne, en limitant les abats et la charcuterie.

➔ Tous les poissons : gras, maigres, frais ou surgelés, mais pas les poissons panés. Pensez à les varier.

Quelle préparation ?

Les œufs doivent être consommés durs.

Au début, mixez ou écrasez très finement tous ces aliments. Vous pouvez aussi alterner avec des petits pots.

Quelle quantité ?

La quantité sera augmentée progressivement au fur et à mesure que votre enfant grandit. Un élément du groupe viande/poisson/œuf par jour suffit.

Pour vous faire une idée

Un petit pot de 100 g de légumes-viande ou légumes-poisson apporte 10-15 g de viande ou de poisson.

Bon à savoir

ou

Quantité de 6 à 8 mois : 10 g par jour, soit l'équivalent de 2 cuillères à café de viande ou de poisson ou 1/4 d'œuf dur.

COMMENT INTRODUCE LES BOISSONS ?

L'eau

C'est la seule boisson nécessaire quand votre enfant a soif. Utilisez la même eau que pour préparer son biberon.

Les jus de fruits

Autrefois, on donnait du jus de fruits très tôt aux bébés nourris au biberon car les « laits » pour nourrissons n'étaient pas enrichis en vitamines et minéraux comme aujourd'hui. Aujourd'hui, c'est inutile avant 6 mois (et tout à fait déconseillé avant 4 mois), et même après 6 mois, ils ne sont pas indispensables.

COMMENT INTRODUIRE LES FRUITS ?

À midi, ou en complément du biberon ou de la tétée de l'après-midi, vous pouvez préparer une compote maison en utilisant des fruits bien mûrs, crus ou cuits, et mixés, sans ajouter de sucre. Vous pouvez aussi utiliser un petit pot. Puis, assez vite, vous pourrez proposer à votre bébé des fruits crus ou cuits écrasés, toujours sans ajouter de sucre (poire, fraise, pêche, banane, etc.)

COMMENT INTRODUIRE LES FÉCULENTS ?

Les farines infantiles

Il n'est plus recommandé aujourd'hui de donner des farines infantiles à un bébé avant 6 mois, comme cela pouvait se faire notamment dans le biberon du soir pour

qu'il dorme plus longtemps. Ajoutées en trop grande quantité dans le biberon, elles peuvent en effet déséquilibrer les apports nutritifs.

Mais si votre enfant est un « petit mangeur »*, vous pouvez éventuellement commencer à lui en proposer (mélangées à un laitage ou une soupe de légumes), en petites quantités, à partir de 6 mois (et jamais avant 4 mois), lorsqu'il accepte un repas diversifié. Elles fournissent en effet de l'énergie sous peu de volume. Si vous souhaitez en donner entre 4 et 6 mois, utilisez des farines 1er âge sans gluten.

*Voir aussi p.38

Pâtes, pommes de terre...

Dès 6 mois, les pommes de terre cuites à la vapeur peuvent être moulinées et mélangées à la soupe de légumes. Elles en adoucissent le goût.

Les pâtes, le pain, la semoule de blé et les biscuits en quantité modérée, ne seront pas proposés avant 7 mois révolus.

COMMENT INTRODUIRE LES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES ?

Quand ?

Jamais avant 6 mois.

Que choisir ?

➡ Plutôt des matières grasses végétales : huile de colza, d'olive, de tournesol...

➡ Une cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre à chaque repas.

➡ Éviter les fritures.

2 EXEMPLES DE MENUS À PARTIR DE 6 MOIS

1ER EXEMPLE	LE MATIN	2ND EXEMPLE
• Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2e âge ou 250 ml de lait 2e âge liquide. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant.	**Apport lacté**	• Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2e âge ou 250 ml de lait 2e âge liquide. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant.
	À MIDI	
• Purée de légumes « maison » (sans adjonction de sel) + une noisette de beurre (au biberon ou à la cuillère). • Viande ou poisson mixé : 10 g/j (2 cuillères à café) ou 1/4 d'œuf dur (jaune et blanc). • Un fruit cuit (compote maison ou petit pot) (il n'y a aucune obligation de terminer le pot).	**Repas mixé à la cuillère (ou biberon si l'enfant préfère) : légumes + viande + dessert**	• Un « petit pot » de légumes-viande ou légume-poisson (sans aucune obligation de terminer le pot). • Un laitage : yaourt, fromage blanc… (de préférence laitages « destinés aux enfants en bas âge » car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines).
	À 16 HEURES	
• Un laitage : yaourt, fromage blanc… • Une compote (maison ou petit pot) dans le biberon ou à la cuillère.	**Apport lacté + +/- produit céréalier + fruit**	• Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2e âge ou 250 ml de lait 2e âge liquide, avec, éventuellement, 1 cuillère à soupe de « farines infantiles ». • Un fruit : cru (banane mixée) à la cuillère.
	LE SOIR	
• Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2e âge ou 250 ml de lait 2e âge liquide. • +/- une compote.	**Apport lacté + fruit et/ou légumes**	• Un biberon de soupe (+ 1 cuillère à café d'huile). • Un laitage : yaourt, fromage blanc…

La deuxième phase de diversification
de 8/12 mois à 3 ans

Votre enfant a maintenant une alimentation variée, qui va se rapprocher petit à petit de la vôtre, mais dans des quantités adaptées à son âge. Mais il a encore des besoins spécifiques et des capacités physiologiques limitées, et ne mangera pas comme les grands avant l'âge de 3 ans.

QUELS ALIMENTS CHOISIR ?

Du lait

Toujours au moins 500 ml de « lait » 2e âge, par jour jusqu'à 1 an (voire au-delà). Après 1 an, ne dépassez pas 800 ml de lait (et autres produits laitiers) : consommer trop de protéines n'est pas souhaitable.
Les produits laitiers (yaourts, fromage blanc...), donnés de temps en temps, peuvent être pris dans l'évaluation des apports de lait quotidien. Utilisez de préférence des laitages « destinés aux enfants en bas âge » jusqu'à 18 mois : ils sont enrichis en fer, vitamines et acides gras essentiels. Vous pouvez aussi commencer à donner un peu de fromage.

Des aliments de chaque groupe

➔ **À partir de 8-12 mois,** chaque jour :
- des fruits et des légumes
- des produits céréaliers : riz, pâtes, pain, blé, semoule...

➔ **De 8 à 12 mois,** une portion d'environ 20 g de viande, ou de poisson ou 1/2 œuf (20 g = 4 cuillères à café)

Décodez son attitude...

Votre enfant ne mange pas que pour se nourrir. Parfois, il demande à manger pour que vous vous occupiez de lui, ou parce qu'il a envie d'un câlin. Quand il refuse, c'est la même chose : ce n'est pas toujours parce qu'il n'aime pas mais parce qu'il a envie de s'opposer. Décoder ses demandes et ses refus demande du temps et de l'attention.

Pour le plaisir

• Assaisonnez les aliments avec des aromates et des herbes pour leur donner du goût et égayer les papilles de votre enfant. Manger est un des plaisirs de la vie !
• Privilégiez si possible le « fait maison ». Mais sachez que les petits pots industriels présentent toutes les qualités nutritionnelles et de sécurité.

➔ **Après 1 an,** la portion sera d'environ 30 g (= 6 cuillères à café).
➔ Un peu de matières grasses, en privilégiant celles d'origine végétale.
➔ Les légumes secs (lentilles, haricots…) en purée : **pas avant 15-18 mois.**

À limiter

➔ Sucre, miel et chocolat : le moins possible.
➔ Les aliments riches en graisse.

À éviter

➔ Les fritures.

Le bon réflexe

Limitez nettement la quantité de sel lorsque vous cuisinez et ne resalez pas les petits pots. Ils sont contrôlés et assez salés pour votre enfant.

QUELLE QUANTITÉ LUI DONNER ?

Faites-lui confiance et laissez-le faire sur les quantités. Dès ses premiers mois, il sait manger exactement à sa faim. Un enfant se régule généralement non seulement sur un repas, mais sur la journée : quand il mange trop à un repas, il mange moins au suivant. Ce que ne sait pas toujours faire un adulte…

Lisez aussi
Faut-il laisser mon enfant manger ce qu'il veut ?, p. 74.

COMBIEN DE FOIS PAR JOUR ?

De 6-8 mois jusqu'à la fin de l'adolescence, le rythme recommandé est : petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner. Ce rythme est une bonne habitude à transmettre très tôt, en évitant de donner des aliments à votre enfant en dehors des repas, même s'il a peu mangé lors d'un repas.

QUELLES BOISSONS ?

Avec la diversification, votre enfant a besoin de boire beaucoup plus, parce que les nouveaux aliments introduits contiennent moins d'eau que le lait. Que lui donner ?

- La seule boisson recommandée est l'eau pure : de l'eau faiblement minéralisée, au robinet (si votre mairie confirme qu'elle est bonne) ou en bouteille.
- S'il la refuse, c'est qu'il n'a pas soif.
- Les jus de fruits ne sont pas indispensables.
- Évitez de lui donner des sodas (même « light »), des sirops, qui apportent beaucoup de sucre. Votre enfant risque de s'habituer à en boire, car le goût sucré flatte son palais, et refuser de prendre de l'eau ensuite.

À la découverte des goûts

• Avant 2 ans, l'enfant est curieux de nouvelles saveurs et les accepte facilement. Profitez-en pour lui faire découvrir toute une palette de goûts différents, introduire de nouveaux légumes. Après 2 ans, il devient plus difficile… Armez-vous de patience !

• Tenez compte de ses goûts, sans le forcer à avaler un aliment qui lui déplaît ou à finir son assiette.

Lisez aussi *Comment construire les goûts de mon enfant*, p. 78.

Bon à savoir

Ne donnez pas des tisanes ou des boissons à base d'extraits naturels de plantes (camomille, tilleul, fleur d'oranger…) sans l'avis de votre médecin. Sachez que certaines sont très sucrées (jusqu'à 5 g pour 100 ml) et habituent votre enfant à ce goût. Elles peuvent ainsi favoriser les caries et le surpoids.

2 EXEMPLES DE MENUS 8 – 12 MOIS

1ER EXEMPLE	LE MATIN	2ND EXEMPLE
• Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2e âge ou 250 ml de lait 2e âge liquide. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant.	**Apport lacté**	• Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2e âge ou 250 ml de lait 2e âge liquide.
À MIDI		
• Purée de légumes « maison » (sans adjonction de sel) + 1cc huile ou noisette de beurre (au biberon ou à la cuillère). • Viande ou poisson mixé : 20 g/j (4 cuillères à café) ou 1/3 d'œuf dur (jaune et blanc) selon la taille. • Un fruit cuit en petit pot (aucune obligation de terminer le pot).	**Repas mixé à la cuillère (ou biberon si l'enfant préfère) : légumes + viande + dessert**	• Un « petit pot » de légumes-viande ou légume-poisson (sans aucune obligation de terminer le pot). • Un fruit cuit : compote maison.
La texture lisse, mixée, hachée, ou en morceaux est à adapter à la maturité et au désir de l'enfant. Il est nécessaire de respecter ses goûts et son appétit.		
À 16 HEURES		
• Un laitage : yaourt, fromage blanc... (de préférence laitages « destinés aux enfants en bas âge » car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines). • Fruit cuit, mixé; texture homogène, lisse ou compote (maison ou petit pot).	**Apport lacté + +/-produit céréalier + fruits**	• Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2e âge ou 250 ml de lait 2e âge liquide. avec, éventuellement, 1 cuillère à soupe de « farines infantiles ». • Une croûte de pain. • Un fruit : cru très mûr.
LE SOIR		
• Lait maternel ou un biberon de 150 ml de lait (5 mesures). • Des légumes à la cuillère avec éventuellement un peu de fromage râpé.	**Apport lacté + fruits et/ou légumes**	• Un biberon de 250 ml de soupe. • Un laitage : yaourt, fromage blanc...
Si vous souhaitez donner de la viande ou du poisson ou de l'œuf à votre enfant midi et soir, donnez-lui alors une demi-portion à chaque fois (2 cc à midi, 2 cc le soir). cc = cuillère à café		

2 EXEMPLES DE MENUS APRÈS 1 AN

1ER EXEMPLE	LE MATIN	2ND EXEMPLE
• 250 ml de « lait » 2e âge ou de croissance au biberon. • Une tartine de pain (+/- beurre et confiture). • Un fruit.	**Apport lacté** **+** **produit céréalier** **+** **fruit**	• 250 ml de « lait » 2e âge ou de croissance avec éventuellement de la poudre chocolatée au bol. • Des céréales peu sucrées. • Jus d'un fruit pressé ou un 1/2 verre de jus sans sucre ajouté.

Selon le goût de l'enfant, il est possible de garder 1 ou 2 biberons de lait par jour ou de les remplacer par des repas à la cuillère.
Une quantité quotidienne de 500 ml de lait est souhaitable. Il est préférable de ne pas dépasser 800 ml par jour de lait + équivalents pour limiter l'excès d'apport de protéines.

À MIDI

• Crudité. • Pâtes. • Environ 30 g de viande ou poisson (6 cuillères à café) ou 1/2 œuf. • Beurre (1 noisette). • Un fruit : lamelles ou morceaux, à croquer.	**Légumes** **+** **produit céréalier** **+** **1 élément du groupe viande-poisson-œuf** **+** **matières grasses** **+** **dessert (laitage ou fruit)**	• Légumes verts. • Pain. • 1/2 œuf. • 1 cc d'huile (colza, olive, soja, tournesol...). • Un laitage : yaourt, fromage blanc (préférer les laitages « destinés aux enfants en bas âge » car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines).

Le repas peut être mixé et donné à la cuillère (ou au biberon si l'enfant préfère).
La texture (lisse, mixée, hachée ou en morceaux) est à adapter à la maturité et au désir de l'enfant. Il est nécessaire de respecter ses goûts et son appétit.

À 16 HEURES

• 250 ml de « lait » de suite ou de croissance au biberon. • Une compote.	**Apport lacté** **+** **produit céréalier et/ou fruit**	• Une portion de fromage. • Une tartine de pain. • Un fruit.

LE SOIR

• Un biberon de 250 ml de soupe. • Un laitage : yaourt, fromage blanc. • Une compote.	**Fruits et/ou légumes** **+** **Apport lacté** **+/- produit céréalier**	• Légumes verts. • Riz. • 250 ml de « lait » de suite ou de croissance au biberon.

Les questions
que vous vous posez...

Il mange mieux au biberon

• Donnez-lui sa soupe et même sa compote du goûter dans un biberon.
• Proposez-lui un nouvel aliment plutôt avant sa tétée ou son biberon habituel.

Petit mangeur ? Astuce...

• Vous pouvez ajouter une cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre dans sa soupe de légumes, un peu de fromage râpé dans sa purée.

Il n'a rien mangé à un repas

• Ne cédez pas à la tentation de lui donner un gâteau s'il a faim un peu plus tard : il n'aurait plus faim au repas suivant. Avancez plutôt l'heure du repas !

« Mon enfant est un petit mangeur... dois-je le forcer ? »

Il chipote, met des heures à finir son assiette. Et vous, vous vous inquiétez : est-ce que je m'y prends mal ? Est-ce que je ne mets pas sa santé en danger ?

Chaque enfant a ses goûts et son appétit

Tant que sa courbe de croissance est satisfaisante, pas d'inquiétude ! Si vous avez des doutes, parlez-en à votre médecin.

Ne le comparez pas aux autres

Seule sa courbe de croissance à lui compte ; si elle est satisfaisante, cela veut dire qu'il consomme tout ce dont il a besoin, même s'il mange moins que le fils de la voisine qui a un mois de moins.

Ne le forcez pas

Ne faites pas du repas un combat, vous risqueriez de transformer son appétit de moineau en refus de manger.

« Mon enfant réclame sans arrêt à manger... dois-je céder ? »

Mieux vaut que votre enfant ne mange qu'aux repas... Mais, lors de ces repas, il faut caler son appétit !

L'enfant qui mange bien fait plaisir : on pense que son appétit est signe de bonne santé. **Si sa courbe de croissance n'inquiète pas le médecin, il n'y a aucune raison de le limiter…** dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

➔ Laissez-le boire du lait et manger des fruits et légumes comme il le souhaite. Attention cependant à ne pas dépasser plus de 800 ml de lait (ou autres produits laitiers) par jour : consommer trop de protéines n'est pas souhaitable.
➔ Sa consommation de viande, poisson et œufs doit correspondre aux quantités recommandées selon son âge (voir page 33).
➔ Évitez de lui donner à manger en dehors des repas.
➔ Limitez sa consommation de gâteaux, de biscuits et de desserts lactés (flans, crèmes dessert, glaces, etc.).
➔ Inutile d'ajouter de la farine infantile dans ses biberons ou de lui donner régulièrement des jus de fruits.
➔ S'il a encore faim à la fin du repas, vous pouvez soit augmenter sa quantité de légumes, soit lui proposer un fruit en plus.

Si votre enfant est difficile

Laissez-le découvrir les aliments en morceaux avec ses doigts…

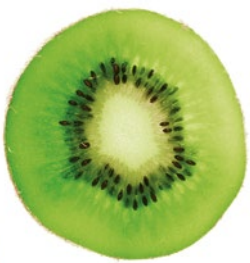
« Mon enfant mange chez sa nounou… »

Vous vous demandez ce que mange votre enfant pendant votre absence ? N'hésitez pas à en discuter avec les personnes qui le gardent, et à parler des habitudes alimentaires que vous souhaitez donner à votre enfant. C'est important qu'on respecte vos choix.

COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES D'ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

Attention !

Le diagnostic des allergies alimentaires est difficile et complexe. C'est à votre médecin de l'établir.



Vous êtes allergique ou d'une famille prédisposée et vous avez peur que votre enfant ne le devienne. Ou encore, vous entendez tellement parler de ce risque que vous vous demandez quelles précautions prendre…

Un terrain familial qui favorise

Les allergies dépendent de facteurs environnementaux et de facteurs génétiques. Un enfant est dit « à risque » de développer une allergie alimentaire lorsqu'un des parents ou des frères et sœurs souffre d'allergies, alimentaires ou non, en cas d'asthme ou d'eczéma par exemple. Mais un enfant peut développer une allergie alimentaire même si personne n'est allergique dans sa famille.

Des précautions simples

On peut diminuer les risques d'allergie alimentaire en prenant certaines précautions simples. La prévention commence dès la grossesse et se poursuivra jusqu'à ce que votre enfant ait 3 ans.

Le tableau ci-contre récapitule les recommandations pour les enfants en général et, en colonne de droite, pour les enfants « à risque ».

	Tous les enfants	L'enfant « à risque » (c'est-à-dire si un ou ses deux parents et /ou un frère ou une sœur sont allergiques)
Je suis enceinte, quels aliments dois-je éviter ?	Il n'y a pas d'aliments particuliers à éviter.	Il faut éviter tout aliment contenant de l'arachide*.
Puis-je allaiter ?	L'allaitement maternel est particulièrement recommandé de façon exclusive idéalement jusqu'à 6 mois révolus, et à défaut jusqu'à 4 mois révolus.	
J'allaite mon enfant, quels aliments dois-je éviter?	Il n'y a pas d'aliments particuliers à éviter.	Il faut éviter de consommer tout aliment contenant de l'arachide*.
Je n'allaite pas mon enfant ou j'alterne l'allaitement au sein et les biberons avec un « lait » infantile, quel « lait »choisir ?	Il faut utiliser un lait 1er âge jusqu'à 4 à 6 mois révolus.	Le « lait » infantile utilisé doit être de préférence une préparation hypoallergénique (HA), pendant au moins 6 mois.** Il est préférable de ne pas donner à l'enfant de préparations à base de protéines de soja avant 6 mois révolus.
Quand débuter la diversification alimentaire ?	Pas d'autres aliments que le lait avant 4 mois révolus et, idéalement, pas avant 6 mois révolus.	Pas d'autres aliments que le lait avant 6 mois révolus.
Quand introduire les fruits et légumes ?	Idéalement après 6 mois révolus (pas avant 4 mois révolus).	Après 6 mois révolus. Le kiwi et le céleri ne doivent pas être donnés avant l'âge de 1 an.
Quand introduire les farines infantiles ? avec ou sans gluten ?	Idéalement : après 6 mois révolus (avec gluten) ; (éventuellement après 4 mois révolus, mais alors sans gluten).	Après 6 mois révolus (avec ou sans gluten).
Quand introduire la viande et le poisson ?	Idéalement : après 6 mois révolus (jamais avant 4 mois révolus).	La viande peut être introduite après 6 mois révolus, le poisson et les crustacés pas avant l'âge de 1 an.
Quand introduire les œufs ?	Après 6 mois révolus.	Après 1 an.
Quand introduire les fruits à coque (noix, noisettes, amandes) et les produits qui contiennent de l'arachide ?	Après l'âge de 1 an.***	Après l'âge de 3 ans.***

*** Produits contenant de l'arachide : pâte ou beurre de cacahuète, cacahuètes. Sur avis médical, d'autres aliments peuvent être exclus de l'alimentation.**

**** Sur avis médical, des formules à base de protéines très hydrolysées doivent être utilisées dans certaines situations.**

***** Les fruits à coque entiers ne seront pas donnés avant 4-5 ans pour éviter les risques de « fausse route ».**

REPÈRES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE LA NAISSANCE

Indication de l'âge : le « 5e mois », par exemple, débute à la date anniversaire des 4 mois de l'enfant,

<table>
<tr><th></th><th>1er mois</th><th>2e mois</th><th>3e mois</th><th>4e mois</th><th>5e mois</th><th>6e mois</th></tr>
<tr><td>Lait</td><td colspan="6">Lait maternel exclusif
ou</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="6">Lait 1er âge exclusif</td></tr>
<tr><td>Produits laitiers</td><td colspan="5"></td><td>Yaourt</td></tr>
<tr><td>Fruits</td><td colspan="4"></td><td colspan="2">Tous : très mûrs</td></tr>
<tr><td>Légumes</td><td colspan="4"></td><td colspan="2">Tous : purée lisse</td></tr>
<tr><td>Pommes de terre</td><td colspan="4"></td><td colspan="2">Purée lisse</td></tr>
<tr><td>Légumes secs</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>Farines infantiles (céréales)</td><td colspan="4"></td><td colspan="2">Sans gluten</td></tr>
<tr><td>Pain, produits céréaliers</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>Viandes, poissons</td><td colspan="4"></td><td colspan="2">Tous** : mixés</td></tr>
<tr><td>Œuf</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>M.G. ajoutées</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>Boissons</td><td colspan="6">Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur</td></tr>
<tr><td>Sel</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>Produits sucrés***</td><td colspan="6"></td></tr>
</table>

À 3 ANS (hors pathologie particulière)

soit 4 mois révolus.

Pas de consommation
Début de consommation possible
Début de consommation recommandée

7e mois	8e mois	9e mois	10e mois	11e mois	12e mois	2e année	3e année
Lait maternel ou							
Lait 2e âge > 500 ml/j						Lait 2e âge ou de croissance	
Yaourt ou fromage blanc nature → Fromages							
ou cuits, mixés ; texture homogène, lisse → crus, écrasés*						en morceaux, à croquer*	
Petits morceaux*						Écrasés, morceaux*	
Purée lisse → Petits morceaux*							
						15-18 mois : en purée*	
Avec gluten							
	Pain, pâtes fines, semoule, riz*						
10 g/j (2cc)		Hachés : 20 g/j (4 cc)				30 g/j (6 cc)	
1/4 (dur)		1/3 (dur)				1/2	
Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)							
Eau pure							
						Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table	
Sans urgence ; à limiter							

* À adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant
** Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc
*** Biscuits, bonbons, crèmes dessert, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...

De l'enfance à la pré-adolescence
(3 à 11 ans)

Vous savez que l'alimentation joue un rôle important dans la croissance de votre enfant et qu'elle contribue à sa santé d'aujourd'hui et de demain. Vous souhaitez lui apprendre à bien manger mais aussi qu'il mange avec plaisir, et cherchez à faire du repas un moment agréable. Les repères de consommation et les nombreux conseils pratiques de ce guide peuvent vous aider à associer au quotidien plaisir et santé !

46 Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé.
69 Comment organiser les repas de la journée ?
74 Faut-il laisser mon enfant manger ce qu'il veut ?
78 Comment construire les goûts de mon enfant et lui donner le plaisir de manger ?
83 Mon enfant n'aime pas les légumes. Que puis-je faire ?
85 Mon enfant est en surpoids. Que puis-je faire ?

NOURRIR MON ENFANT, LUI FAIRE PLAISIR ET VEILLER À SA SANTÉ…

Apprendre à bien manger à votre enfant est tout à fait compatible avec lui faire plaisir ! Encouragez-le très tôt à bien choisir ses aliments. Certains doivent être consommés de façon privilégiée et d'autres, en plus petite quantité. Mais les recommandations de ce guide n'imposent aucun interdit, sauf en ce qui concerne l'alcool.

Quels aliments consommer ?

FRUITS ET/OU LÉGUMES : AU MOINS 5 PAR JOUR !

Pourquoi sont-ils importants ?

Ils sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres, peu caloriques, et leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils interviennent dans la prévention de maladies à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, le diabète…

Lisez aussi *Quelques idées de menus*, p. 68.

Quand les consommer ?

À chaque repas, en variant vos choix. Les légumes ne doivent pas être présentés uniquement comme des aliments « bons pour la santé ». Ils peuvent être source de plaisir et de découverte de saveurs, et être appréciés dès l'enfance. En cas de petit creux, si ce n'est pas possible d'attendre le repas suivant, les fruits sont les aliments à privilégier.

Crus ou cuits ?

Suivez vos goûts et ceux de la famille. Il y a toujours des fruits et des légumes que les enfants aiment. Si le vôtre préfère les légumes cuits aux crudités ou vice-versa, proposez-lui plus souvent ce qu'il aime.

Comment les préparer ?

Les légumes peuvent se préparer en crudités, soupes, salades, gratins. Les fruits aussi se prêtent à des préparations multiples : en compote, au four, gratinés, en salade... Une corbeille de fruits frais en fin de repas est un dessert disponible sans aucune préparation !

Frais, surgelés ou en conserve ?

Quand vous le pouvez, privilégiez les fruits et légumes frais, mais les surgelés et les conserves restent intéressants sur le plan nutritionnel. Ils ont l'avantage d'être :

- rapides à cuisiner quand vous manquez de temps,
- disponibles quelle que soit la variété en toutes saisons. Par exemple, pourquoi pas parsemer de framboises surgelées une salade de fruits frais d'hiver avec des oranges, des bananes et des pommes !

Attention aux fruits en conserve dont le sirop est souvent très sucré. Consommez-les donc après les avoir égouttés.

Fruits à picorer

Présentez à vos plus petits une assiette avec plusieurs petits morceaux de fruits différents épluchés.

Brochettes de fruits

Enfilez des morceaux de fruits sur une brochette. Pour un dessert de fête, vous pouvez ajouter une ou deux guimauves sur la brochette ou bien la tremper dans du chocolat fondu.

Les jus de fruits

Un fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruit « sans sucre ajouté » compte comme l'un des 5 fruits et/ou légumes à consommer chaque jour. Sachez toutefois que le jus de fruit est moins rassasiant que le fruit, car plus pauvre en fibres. À donner de préférence au goûter ou au petit déjeuner.

Choisissez les jus de fruits « sans sucre ajouté ». Certains jus de fruits sont naturellement riches en sucre : jus de raisin, jus de pomme… C'est pourquoi il est recommandé de ne prendre qu'un demi-verre de jus de fruit « sans sucre ajouté ». Ne les confondez pas avec les boissons sucrées à base de fruits et les nectars, qui contiennent essentiellement du sucre, sans les avantages des fruits (minéraux et vitamines).

Et les fruits secs ou séchés ?

Les fruits secs (raisins, abricots, bananes, pruneaux, dattes, figues, etc.) sont pleins de vitamines, minéraux et fibres. Mais ils sont également riches en sucre et donc caloriques. On ne les compte pas dans les 5 fruits et/ou légumes à consommer chaque jour. Si votre enfant les aime, il peut en manger mais occasionnellement.

L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

• Attention au prix élevé de certains fruits proposés hors saison.

• En fin de marché, certains commerçants « soldent » les fruits et légumes qui restent.

• Les moyennes et grandes surfaces, notamment les « discounts alimentaires », proposent également certains fruits et légumes frais à des prix intéressants.

Lisez aussi
***Comment construire les goûts de mon enfant et lui donner le plaisir de manger ?*, p. 78.**
***Faut-il laisser mon enfant manger ce qu'il veut ?*, p. 74.**
***Mon enfant n'aime pas les légumes*, p. 83.**

• Les fruits ou légumes trop mûrs ou légèrement abîmés peuvent être cuisinés en compote, en salade, en coulis, en soupe ou cuits au four.
• De même, pensez à préparer vos restes de légumes en potage ou en gratin.
• Les conserves et surgelés sont souvent moins chers que les produits frais, comparés au prix au kilo une fois épluchés.
• Une pomme, une banane, une poire… ne sont pas plus chers qu'une crème dessert, un soda ou une glace. Faites le test !

« Je me méfie des pesticides utilisés dans la culture des fruits et légumes ! »

Bien laver ou éplucher les fruits et légumes que vous proposez à votre enfant est un très bon moyen d'en éliminer la majorité des résidus de pesticides. S'il est légitime que vous soyez vigilant sur les éventuels risques sanitaires, gardez à l'esprit que toutes les études montrent que la consommation de fruits et légumes (5 par jour, à varier) a un effet protecteur notamment contre certains cancers, et que le plus grand risque serait de vous en priver.

« Je préfère donner des produits bio à mon enfant »

Les produits issus de l'agriculture biologique répondent à votre souci de respect de l'environnement, les pesticides de synthèse étant proscrits dans ce mode de production. Mais sachez que les études disponibles actuellement* ne permettent pas de conclure à des avantages nutritionnels déterminants de ces aliments.

*** Rapport de l'Afssa consultable sur www.anses.fr**

Pour en savoir plus

Si vous souhaitez vous documenter sur des sujets touchant aux contaminations alimentaires, ayez à l'esprit qu'il est toujours préférable de vous référer aux informations étayées sur le plan scientifique, que vous pourrez obtenir auprès des professionnels de santé et des administrations concernées, notamment l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

La famille des féculents

- **Le pain et les autres aliments céréaliers : riz, semoule, blé entier ou concassé, pâtes, maïs, céréales du petit déjeuner…**
- **Les légumes secs : pois chiches, lentilles, haricots blancs ou rouges, flageolets, fèves…**
- **Les pommes de terre, le manioc et son dérivé, le tapioca.**

PRODUITS CÉRÉALIERS ET AUTRES FÉCULENTS : À CHAQUE REPAS ET SELON SON APPÉTIT

Pourquoi sont-ils importants ?

Ils apportent des glucides complexes (amidon) et sont importants pour le fonctionnement des muscles et du cerveau. Contrairement aux aliments sucrés (sucre, boissons sucrées, confiseries, pâtisseries, desserts lactés, etc.), sources de glucides simples, les féculents fournissent une énergie qui se libère progressivement dans le corps. En consommer aide à attendre le repas suivant sans avoir faim, ce qui peut limiter les « petits creux » et donc les grignotages.

Quand les consommer ?

Ils sont nécessaires à chaque repas, en quantités adaptées à l'appétit et à l'activité physique de votre enfant.

➡ Le pain peut faire partie de chaque repas, surtout si celui-ci ne comporte pas de plat de féculents.

Pensez aussi à proposer du pain complet et des produits céréaliers complets.

➡ N'opposez pas les féculents aux légumes, vous pouvez les associer au cours d'un même repas car ils sont complémentaires.

Bon à savoir

En quantités raisonnables, les féculents ne font pas grossir. C'est souvent leur accompagnement ou leur mode de préparation qui risque d'augmenter excessivement les calories : sauces grasses, pommes de terre frites ou sautées à la poêle.

L'équilibre du budget en plus

Les féculents, tout particulièrement les pâtes, la semoule, le riz ou le blé, sont des aliments de base pour préparer des plats tout simples, pas chers et qui plaisent aux enfants !

Variez couleurs et saveurs en y ajoutant de petits morceaux de légumes cuits ou crus, des sauces à base de légumes, par exemple le traditionnel coulis de tomates. Ou consommez-les nature, avec un peu de fromage râpé ou encore des épices (curry…), des herbes (basilic…), de l'ail, des oignons…

Accommodez les restes en recettes à petit budget : salades composées avec les pâtes ou le riz, pain de thon, pudding, pain perdu, etc.

Pensez aussi à faire découvrir les légumes secs à votre enfant. Ils sont bon marché.

Les céréales du petit déjeuner

Certaines céréales du petit déjeuner destinées aux enfants sont très sucrées (céréales chocolatées, au miel), ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées). Leur consommation doit être occasionnelle. Au quotidien, alternez pain, biscottes, céréales peu sucrées.

Lisez aussi
Un bon réflexe : comparer les étiquettes, p. 137.

Beurre et crème : riches en graisses

Le beurre et la crème fraîche sont issus du lait… mais ils sont pauvres en calcium et en protéines, et riches en graisses ! Ils ne font pas partie des produits laitiers mais des matières grasses.

Faux amis…

Les barres « lait et chocolat », dont les publicités vantent la teneur en lait et en calcium, ne peuvent en aucun cas compter pour un produit laitier. Savez-vous qu'une petite barre contient environ 4 fois plus de MG, 2 fois plus de sucre et 4 fois moins de calcium qu'un grand verre de lait ? Ne les donnez à votre enfant, comme les autres friandises, que de temps en temps.

LAIT ET PRODUITS LAITIERS : 3 PAR JOUR (OU 4 SELON LA TAILLE DE LA PORTION ET SELON LEUR RICHESSE EN CALCIUM)

Parmi les produits laitiers, on trouve le lait de vache ou d'autres animaux et leurs dérivés : essentiellement yaourts et laits fermentés, fromage blanc, fromages à pâte molle ou dure. Les glaces et desserts lactés, additionnés de sucre, n'en font pas partie.

Pourquoi sont-ils importants ?

Les produits laitiers sont essentiels à la croissance et la bonne minéralisation des os de votre enfant. En plus de l'apport de protéines, ils constituent la principale source de calcium de l'alimentation.

Le lait : écrémé ou entier ?

Qu'il soit écrémé, demi-écrémé ou entier, le lait apporte autant de calcium, seule la quantité de matières grasses change. À partir de 3 ans, le lait demi-écrémé convient tout à fait aux enfants.

Comment ?

Alternez les produits laitiers, pour obtenir un bon compromis entre calcium et matières grasses.

➡ Privilégiez le lait et les yaourts.

➡ Variez les fromages, qui n'ont pas tous la même teneur en calcium, en matière grasse et en sel. Reportez-vous au tableau ci-dessous pour vous faire une idée.

➡ Les fromages fondus, triple crème (> 60 % de MG) et à tartiner (ail et fines herbes, demi-sel), très appréciés des enfants, sont le plus souvent riches en matières grasses et en sel et apportent peu de calcium.

➡ Les desserts lactés (entremets, flans, crèmes dessert, etc.) contiennent moins de lait, donc moins de calcium, et sont plus gras et plus sucrés que les yaourts ou laits fermentés. Proposez-les seulement de temps en temps au dessert.

Le soja

Les préparations à base de soja et ses dérivés apportent beaucoup moins de calcium que les produits à base de lait de vache, à moins d'en être enrichies. Elles ne peuvent en aucun cas se substituer au lait de vache sur le plan nutritionnel.

TENEUR EN CALCIUM ET EN GRAISSES* DE QUELQUES FROMAGES ET PRODUITS LAITIERS FRAIS

Produits laitiers	portion	calcium en mg/portion	graisses en g/portion
fromages			
à pâte pressée cuite (emmental, comté, beaufort)	30 g	308	9,3
à pâte pressée non cuite (tomme, cantal, pyrénées...)	30 g	210	8,6
à pâte persillée (bleu, roquefort)	30 g	185	9,3
à pâte molle :	30 g		
à croûte lavée (munster, reblochon, vacherin...)		156	8
à croûte fleurie (camembert, brie...)		100	7,5
fromages de chèvre (du frais au sec)	30 g	30-80	1,8-11,7
fromages fondus (25 à 65 % MG)	30 g	75-100	2,7-9,6
autres produits laitiers frais			
crèmes dessert	125 g	169	5
fromages blancs (20-40 % MG)	100 g	113	4-8
fromage blanc 0 %	100 g	129	0,1
petits suisses (40 % MG)	60 g	66	6
yaourts	125 g	210	0-3,75

*** La teneur en graisses est exprimée par rapport au produit fini.**

Une quantité équivalente de calcium (env. 200 mg) est apportée par :

1 verre moyen (ou un petit bol) de lait de vache (150 ml)

ou

1 yaourt nature (125 g)

ou

20 g de fromage de type emmental ou comté (1 portion individuelle emballée)

ou

3 petits suisses de 60 g

ou

50 g (1/5) de camembert

L'équilibre du budget en plus

• Pour un même apport en calcium, le lait est moins cher que la plupart des autres produits laitiers.

• Proposez plus souvent un yaourt ou du fromage blanc nature, bien moins chers que les préparations aromatisées du commerce. Votre enfant, selon ses goûts, les mangera nature ou y ajoutera lui-même du miel, du sirop, de la confiture ou de la crème de marrons.

« Mon enfant n'aime pas le lait "nature" »

➡ Proposez-lui d'autres produits laitiers variés : yaourts nature, aromatisés ou à aromatiser soi-même, aux fruits, en pot ou à boire, fromage blanc sucré ou salé, brassé ou en faisselle, fromage…

➡ Aromatisez le lait avec des épices (vanille, cannelle).

➡ Mixez le lait avec des fruits.

➡ Utilisez du lait, du yaourt ou un peu de fromage râpé dans vos préparations « maison » sucrées ou salées : sauces au yaourt, béchamel, gratins, soufflés, flans, clafoutis, riz au lait, etc., que les enfants adorent.

Bon à savoir

Pour permettre au corps d'utiliser le calcium et pour faciliter sa fixation sur les os, la vitamine D a un rôle essentiel. Elle est essentiellement fabriquée par l'organisme sous l'action des rayonnements du soleil sur la peau. Il est donc conseillé que les enfants aient une activité physique de plein air tous les jours, sans pour autant s'exposer au soleil de façon prolongée.

Lisez aussi *Mon enfant a-t-il besoin de suppléments en sels minéraux, oligoéléments ou vitamines ?*, p. 120.

DE LA VIANDE, DU POISSON OU DES ŒUFS : 1 OU 2 FOIS PAR JOUR, EN ALTERNANT

Pourquoi sont-ils importants ?

Ils apportent des protéines d'excellente qualité. La viande et le poisson apportent aussi du fer.

Quand en consommer ?

Au repas du midi ou à celui du soir, en quantité inférieure à l'accompagnement (féculents et légumes). Si vous souhaitez que votre enfant mange de la viande aux deux repas, vous pouvez prévoir des portions plus petites que s'il n'en consommait qu'une seule fois dans la journée. Un apport excessif de protéines n'est en effet pas souhaitable.

Que choisir ?

- **La viande**

Toutes les viandes apportent des quantités quasiment équivalentes de fer et de protéines. Quel que soit le type de viande, favorisez les morceaux les moins gras : poulet sans la peau, escalopes de volaille et de veau, filet maigre de porc, bavette, steak haché à 5 % de MG, jambon blanc...

- **Le poisson : 2 fois par semaine**

Les graisses qu'il contient peuvent avoir des effets protecteurs sur la santé, notamment celles des poissons gras : saumon, maquereau, sardine, hareng...

À noter

Limitez les nuggets et autres formes panées de poulet ou de poisson : ils sont très riches en graisses.

Équivalences en quantité de protéines

50 g de viande

=

50 g de poisson

=

1 œuf

=

50 g de jambon (1 tranche fine)

➔ Variez les poissons et le mode de cuisson (papillote, vapeur, etc.).

➔ Si vous avez peu de temps, pensez aux filets ou pavés de poissons nature surgelés, rapides et faciles à cuisiner.

➔ N'oubliez pas non plus les conserves, comme le thon au naturel ou les sardines à l'huile.

• **La charcuterie**

Vous trouvez que les saucisses précuites, le saucisson et autres pâtés constituent un recours facile et rapide en cuisine… Mais évitez d'en proposer trop souvent : ils sont riches en graisses. Préférez les tranches de dinde ou le jambon blanc qui sont tout aussi pratiques.

L'équilibre du budget en plus

• Les œufs ne coûtent pas cher et les préparations sont innombrables : à la coque, au plat, en omelette, dans les salades…

• Chez le boucher, le poissonnier ou au supermarché, comparez les étiquettes indiquant les prix au kilo.

« Mon enfant a du mal à finir sa viande… »

➔ Ne le forcez pas : le morceau dans son assiette est peut-être un peu trop gros pour lui ?

➔ À certains moments, un dégoût pour la viande (particulièrement pour la viande rouge) peut survenir. Continuez à lui en proposer les jours suivants, sous d'autres formes : viande hachée, en morceaux plus petits, en sauce… La viande blanche (volaille, lapin…) est souvent mieux acceptée.

➔ Pour l'apport de protéines, la viande peut être remplacée par des œufs, du poisson ou du jambon blanc.

LES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES : JOUEZ LA MODÉRATION, LA VARIÉTÉ… ET L'IMAGINATION !

Pourquoi faut-il en consommer ?

Les matières grasses (MG) sont indispensables mais en quantité très modérée. En effet, qu'elles soient d'origine végétale (huile, mayonnaise, margarine) ou animale (beurre, crème fraîche, saindoux, graisse d'oie), elles sont toutes très caloriques.

Lesquelles ?

➡ Privilégiez les matières grasses d'origine végétale, à varier car elles ont des propriétés différentes :
- pour la cuisson : huile d'olive, huile d'arachide…
- pour l'assaisonnement, mélangez ou alternez différentes huiles : colza, olive, noix, tournesol, etc.

➡ Limitez les graisses d'origine animale : beurre, crème…
- Réservez le beurre pour le consommer cru en fine couche sur les tartines du petit déjeuner.
- La crème, en petite quantité, peut accommoder légumes et féculents, ce qui permet parfois de les faire mieux accepter par les enfants, mais privilégiez plus souvent les sauces à base de tomates ou de yaourt.

Pour vous faire une idée

Une grande part de frites apporte l'équivalent de 2 cuillères à soupe d'huile.

Comment ?

➔ Limitez la consommation des graisses ajoutées (sauces, beurre, graisses de cuisson et fritures…).

➔ Alternez des préparations en sauce ou nécessitant de la matière grasse avec des modes de cuisson en papillote, grillé ou rôti pour la viande et le poisson.

➔ Pour les légumes, optez pour la cuisson vapeur en ajoutant, selon les goûts de votre enfant, des épices (curry, cannelle, etc.) ou des herbes aromatiques (herbes de Provence, basilic, persil, coriandre…).

➔ Regardez les étiquettes des plats préparés : ils contiennent parfois des quantités importantes de graisses ajoutées.

Une petite douceur ?

Évitez de donner systématiquement à votre enfant une petite douceur pour le consoler ou pour le récompenser. Vous avez beaucoup d'autres manières de lui faire plaisir…

LES PRODUITS SUCRÉS : DE TEMPS EN TEMPS ET EN QUANTITÉ RAISONNABLE

Les produits sucrés, ce sont : le sucre, les boissons sucrées, les confiseries, les pâtisseries, les crèmes dessert, les crèmes glacées, les sodas…

À consommer avec modération…

Ils contribuent, surtout en l'absence d'un brossage régulier des dents, à la formation des caries dentaires et sont très caloriques. Pris en quantité importante, ils peuvent contribuer au développement d'une obésité et d'autres maladies à l'âge adulte. Mais, consommés de temps en temps et en quantité raisonnable, les produits sucrés sont compatibles avec un bon état nutritionnel.

Les bons gestes

➔ Essayez de ne sucrer que modérément les laitages.

➔ Au dessert, privilégiez les fruits frais, les salades de fruits (frais ou surgelés) ou les compotes peu sucrées, et limitez les pâtisseries, desserts lactés ou glaces.

➔ Gardez les viennoiseries pour les petits déjeuners ou goûters des jours de fête. Le reste de la semaine, donnez à votre enfant du pain, des biscottes, ou des céréales peu sucrées avec du lait demi-écrémé.

➔ Réservez les bonbons (en petites quantités) pour la fin du goûter du mercredi, par exemple, ou de temps en temps, à la fin du repas en famille, au moment où vous prenez le café.

➔ Méfiez-vous des paquets contenant une grande quantité de bonbons, de barres chocolatées, de biscuits, de viennoiseries, etc. Des mentions du type « 20 % gratuit » peuvent vous inciter à l'achat… et donc à la consommation ! Privilégiez plutôt l'achat à l'unité ou en petites quantités et faites le compte : vous avez quand même fait plaisir, vous avez moins dépensé et c'est bien mieux pour la santé !

L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

Faites une liste de courses, vous serez moins tentés par le « superflu » ou par ce que les enfants ont envie de mettre dans le caddie.

LES BOISSONS : PRIORITÉ À L'EAU À VOLONTÉ

De l'eau à volonté

L'eau est la seule boisson recommandée, à volonté au cours et en dehors des repas, ainsi qu'avant, pendant et après un effort physique. En plus, c'est la moins chère.

➔ L'eau du robinet est contrôlée, et offre normalement toutes les garanties sur le plan de la santé. En cas de

Pour vous faire une idée

Une barre chocolatée standard contient l'équivalent de

5 sucres

+

1 cuillère à café d'huile

Un paquet de biscuits fourrés au chocolat contient l'équivalent de

3 à 4 cuillères à soupe d'huile

+

20 sucres

Pour vous faire une idée

une canette de soda 33 cl contient l'équivalent de

6 sucres

problème, l'alerte est donnée immédiatement. Pour vous informer sur sa composition, consultez votre facture de consommation d'eau courante ou le site www.sante.gouv.fr/qualite-de-l-eau-potable.

➡ Si vous achetez de l'eau en bouteille, et que votre enfant et vous-même ne consommez pas autant de produits laitiers que recommandé, choisissez de préférence des eaux riches en calcium mais pauvres en sodium (sel). Reportez-vous aux étiquettes.

Et les autres boissons ?

➡ Les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons à base de jus de fruits, nectars…) sont à consommer de façon occasionnelle, car elles contiennent beaucoup de sucre, apportent des calories et ne calment pas la soif.

- N'en donnez pas aux repas.
- Évitez de donner l'habitude du sirop dans le verre d'eau.
- Ne confondez pas les boissons sucrées à base de fruits et les nectars (qui contiennent essentiellement du sucre, sans les avantages des fruits) avec les jus de fruits « sans sucre ajouté », y compris à base de concentré. Un demi-verre de jus de fruit sans sucre ajouté peut être consommé au petit déjeuner ou au goûter et compté comme l'un des 5 fruits et/ou légumes à consommer chaque jour.

➡ Le thé et le café peuvent avoir un effet excitant, et leur consommation doit être restreinte chez les jeunes enfants. Chez les plus grands, il est préférable qu'elle reste occasionnelle. Cela vaut également pour les boissons au cola ou à base de thé qui, en plus d'une grande quantité de sucre, contiennent aussi des excitants comme la caféine. Sachez qu'il existe des formules allégées en caféine.

➡ Enfin, cela va toujours mieux en le disant : **aucune boisson alcoolisée**.

« Mon enfant n'aime pas l'eau nature. »

➡ Essayez de le réhabituer petit à petit à boire de l'eau non seulement pendant les repas mais quand il a soif. Commencez par alterner l'eau nature avec de l'eau additionnée d'un jus de citron ou de l'eau gazeuse.

➡ Faites-lui goûter une tisane.

« Mon enfant adore les boissons sucrées. »

Lisez la page 129.

Faites-lui goûter une tisane

LE SEL : À LIMITER

Apprenez à votre enfant à manger peu salé : vous verrez, on s'y habitue vite et facilement, et on mange avec autant de plaisir.

Que choisir ?

Utilisez de préférence du sel iodé et éventuellement fluoré.

Lisez aussi *Mon enfant a t-il besoin de suppléments en sels minéraux, oligoéléments ou vitamines ?* p. 120.

Quelques bonnes habitudes à prendre

➡ Évitez de poser systématiquement la salière à table.

➡ Limitez la quantité de sel dans les eaux de cuisson et dans toutes vos préparations, notamment les frites.

➡ Demandez à votre enfant de toujours goûter avant de resaler un plat.

➡ Veillez à limiter les fromages et charcuteries très salés, ainsi que les biscuits apéritif, chips, cacahuètes salées, etc.

➡ Pensez aux épices, aux fines herbes et aux aromates pour donner plus de saveur aux aliments sans ajouter de sel.

L'activité physique : essentielle !

• Pourquoi ?

L'activité physique est essentielle pour l'équilibre énergétique. Mais surtout, elle protège la santé (en diminuant les risques de développer de nombreuses maladies à l'âge adulte : maladies cardiovasculaires, certains cancers, ostéoporose…) et permet d'être en forme. Elle donne l'occasion aux enfants de libérer leur énergie de manière positive, et peut, dans le cadre d'une activité sportive, favoriser les amitiés et renforcer la confiance en soi.

Gare à la sédentarité

Essayez de réduire le temps qu'il passe à regarder la télévision, à jouer sur sa console de jeux ou sur son ordinateur. Proposez-lui par exemple de remplacer 2 heures de son temps de télé ou de console du mercredi ou du week-end par une autre activité de son choix : jouer au basket avec les copains, aller à la piscine avec sa sœur, bricoler, etc.

• Combien ?

Veillez à ce que votre enfant, en plus de l'activité sportive qu'il a à l'école ou pendant ses loisirs, bouge aussi chaque jour. Il est recommandé de faire au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide (c'est-à-dire d'un bon pas) chaque jour.

• Comment ?

Trouvez avec lui les moyens d'être plus actif au quotidien.

➔ Encouragez la marche dans les activités de tous les jours :

- Accompagnez-le à pied à l'école ou, s'il est assez grand, il peut y aller seul à pied ou à vélo.
- S'il est assez grand, il peut aller promener le chien…
- Montez les escaliers avec lui pour lui en donner l'habitude !

➔ Aidez-le à trouver des activités compatibles avec l'espace disponible chez vous : danser, faire un peu de gymnastique…

➔ Faites-le participer au ménage, selon son âge : faire son lit et ranger sa chambre, descendre les poubelles, etc.

➔ Encouragez-le à pratiquer des jeux de plein air près de la maison : jeux de ballon, vélo, piscine, skate, roller, trottinette, sans oublier la bonne vieille corde à sauter, l'élastique, etc.

➔ Si vous êtes amateur de bricolage ou de jardinage en extérieur, n'hésitez pas à y initier vos enfants.

➔ Essayez vous-même d'être davantage actif, ce sera ainsi plus facile d'en donner le goût et l'habitude à votre enfant.

➔ Proposez-lui des activités à pratiquer ensemble : balade à vélo, jogging ou promenade, foot, parcours de santé…

« Mon enfant fait du sport et des compétitions… »

Votre enfant est passionné de sport. Vous êtes content qu'il réussisse mais vous voulez veiller à sa santé et à son bien-être. Or, trop souvent, le jeune sportif doit jongler entre son emploi du temps scolaire et les heures d'entraînement. Ses repas se résument alors parfois à des sandwichs et des barres chocolatées, avalés en vitesse : résultat, il risque d'avoir une alimentation trop riche en sucre et en graisses, avec peu d'apport en eau et en fruits.

Quelle alimentation lui donner ?

L'alimentation basée sur les repères de consommation de ce guide répond aux besoins des enfants sportifs. Vous l'adapterez éventuellement aux besoins spécifiques, selon le type de sport, son identité et sa durée (vous pouvez en parler à votre médecin). L'hydratation de l'enfant sportif est primordiale, avant, pendant et après l'effort. Il faut qu'il boive **de l'eau** avant d'avoir soif.

Attention aux dérives !

Le sport participe au développement de la personnalité de votre enfant mais il peut parfois être source de dérives sur le plan du comportement alimentaire. Restez vigilant sur l'évolution de son poids et de sa taille, surtout s'ils sont des éléments de sélection ou de catégorisation, comme c'est le cas dans les sports de combat, les arts martiaux, la danse, la course de fond, le patinage, la gymnastique…

Soyez attentif à ses comportements alimentaires : si vous avez l'impression qu'il est boulimique ou, au contraire, qu'il veut perdre du poids et mange trop peu, parlez-en à votre médecin.

Les suppléments

Le recours à des suppléments diététiques censés « améliorer les performances » n'a pas de justification nutritionnelle, sauf dans des cas précis et sur avis médical, après un bilan nutritionnel et/ou biologique.

Quelles quantités donner à mon enfant ?

L'alimentation doit compenser les dépenses liées au fonctionnement du corps, à la croissance et aux activités physiques. Mais ces besoins varient beaucoup d'un enfant à l'autre et évoluent, bien sûr, en fonction de l'âge.

Quelques repères pour un enfant en bonne santé

➡ La portion de viande ou de féculents d'un petit de 4 ans devrait être environ deux fois plus petite que celle d'un enfant de 12 ans. À titre indicatif :

- vers 4/5 ans, une portion de 50 g de viande ou de poisson ou 1 œuf par jour suffit ;
- vers 12 ans, la portion de viande ou de poisson sera d'environ 100 g par jour (ou 2 œufs).

Des besoins variables selon l'activité physique

Les quantités consommées dépendent aussi de l'importance de l'activité physique de votre enfant. Son appétit peut donc varier d'un jour à l'autre. Un enfant qui se dépense beaucoup aura davantage de besoins à combler que celui qui a des jeux peu actifs ou qui passe la majorité de ses loisirs devant un écran de télévision ou d'ordinateur.

Des différences entre les enfants

L'énergie dépensée pour une même activité (dormir, respirer, bouger…) varie d'un enfant à l'autre. Par exemple, votre fille de 7 ans n'aura pas forcément les mêmes besoins ni le même appétit que sa meilleure copine du même âge, de la même taille, ayant des activités semblables.

Les bonnes proportions

• La quantité de viande sera toujours inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents.
• La quantité de légumes sera de préférence identique ou supérieure à celle des féculents.

Pour vous faire une idée

100 à 120 g de viande

=

un steak haché préemballé du commerce

un pavé de poisson surgelé pèse de 80 g à 120 g

« Comment m'assurer que mon enfant ne mange ni trop, ni trop peu ? »

L'important est que votre enfant grandisse à son rythme. Vérifiez l'évolution de la courbe de corpulence figurant dans son carnet de santé, et n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Le jeune enfant régule en général naturellement ce qu'il mange en fonction de ses besoins. Ne le forcez pas s'il mange peu, ne le restreignez pas s'il mange beaucoup (dans le cadre des recommandations nutritionnelles de ce guide).

« Mon enfant est difficile ! »

Le refus de certains aliments est rarement préjudiciable à la santé. Veillez simplement aux équivalences dans la même famille d'aliments. Un enfant qui n'aime pas certains légumes en aime sûrement d'autres. Un enfant qui ne mange pas de légumes doit manger des fruits, un enfant qui ne boit pas de lait doit manger du fromage, etc.

Lisez aussi *Faut-il laisser mon enfant manger ce qu'il veut ?*, p. 74, et *Mon enfant est en surpoids : que puis-je faire ?*, p. 85.

Lisez aussi *Comment construire les goûts de mon enfant et lui donner le plaisir de manger ?*, p. 78.

Quelques idées pour suivre les repères de consommation au quotidien

JOUR DE SEMAINE	JOUR DE WEEK END	JOUR DE FÊTE
Petit déjeuner Lait chocolaté Tartines beurrées (ou confiture, ou miel) Jus multifruits	**Petit déjeuner** Lait Pain perdu Jus de pomme	**Petit déjeuner** Fromage blanc au miel Brioche Orange pressée
Déjeuner Taboulé Côte d'agneau grillée Petits pois Pain et fromage Salade d'oranges et kiwis	**Déjeuner** Bâtonnets de légumes à croquer (concombre et carottes) Saumonette à la sauce blanche Riz/petits pois Clafoutis aux cerises Pain	**Déjeuner** Tomates cerises Flan de courgettes au crabe Mousse au chocolat Pain
Goûter Tartine au chocolat râpé Poire	**Goûter** Milk-shake maison à la fraise Biscuits secs	**Goûter** Riz au lait Salade de fruits frais
Dîner Salade de tomates Croque-monsieur Yaourt Compote de pomme	**Dîner** Velouté au potiron + croûtons Fromage Pain	**Dîner** Brochette aux 2 melons Omelette aux pommes de terre Fromage Pain Fondue de pommes et bananes

Flan de courgettes au crabe

Préparation : 5 minutes.
Cuisson : 10 minutes.
Pour 4 personnes : 500 g de courgettes, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 œufs, 200 g de crabe en miettes, 1 cuillère à soupe d'estragon ciselé, 1 noisette de beurre, sel, poivre.

Lavez et râpez les courgettes sans les éplucher. Faites-les revenir 2 minutes dans une poêle avec l'huile, juste le temps de leur faire rendre leur eau. Battez les œufs avec le crabe en miettes, l'estragon, le sel et le poivre. Égouttez les courgettes. Mélangez-les avec cette préparation. Beurrez 4 ramequins, garnissez chacun d'eux de courgette aux œufs. Mettez 1/2 l d'eau dans l'autocuiseur. Placez le panier en position haute. Rangez-y les ramequins en les recouvrant d'une assiette. Fermez. Laissez cuire 8 minutes à partir de la rotation de la soupape.

JOUR DE SEMAINE	JOUR DE VACANCES	JOUR DE FÊTE	PIQUE-NIQUE
Petit déjeuner Lait chocolaté Tartines beurrées (ou confiture ou miel) Clémentine	**Petit déjeuner** Lait chocolaté Pain au lait	**Petit déjeuner** Pain d'épice Milk-shake à la pêche	**Petit déjeuner** Fromage + pain Jus d'ananas
Déjeuner Carottes râpées Pavé de saumon* au citron Pommes de terre sautées*/brocolis Yaourt aux fruits Pain	**Déjeuner** Concombre vinaigrette Steak Frites/haricots verts Fromage blanc et compote de rhubarbe	**Déjeuner** Mini tomates fourrées au chèvre frais Poulet ananas Riz cantonnais Glace à la vanille et fruits rouges	**Déjeuner** Radis pan bagnat Yaourt à boire Petits fruits frais (clémentines, litchis...) et secs (figues, abricots...)
Goûter Lait et céréales peu sucrées	**Goûter** Pain + chocolat Jus d'oranges	**Goûter** Gâteau au yaourt marbré au chocolat Verre de lait	**Goûter** Lait aromatisé Banane
Dîner Potage de légumes 1 œuf à la coque Fromage Pain Pomme	**Dîner** Gratin d'aubergines et de tomates au boulgour Fromage Poire au chocolat	**Dîner** Asperges sauce mousseline Crêpe salée (jambon/ champignons/ coulis de tomate) Fromage Pain Brochette de fruits	**Dîner** Salade composée (surimi, tomates, soja, olives noires, riz, champignons de Paris) Fromage Pain Mousse à l'abricot

*** Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser des surgelés.**

Gratin d'aubergines et de tomates au boulgour

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 50 minutes
Pour 6 personnes : 300 g de boulgour, 5 œufs, 800 g d'aubergines, 800g de tomates, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 50 g de comté ou de parmesan, sel.

Faites revenir à l'huile les aubergines et les tomates coupées en petits morceaux. Salez et poivrez. Laissez cuire 1/2 heure à petit feu avec un couvercle. Faites cuire le boulgour à part dans de l'eau salée pendant 10 minutes et laissez gonfler hors du feu. Mettez la moitié du mélange de légumes dans un plat à gratin, recouvrez de boulgour et terminez par le reste de légumes. Saupoudrez de fromage râpé et laissez cuire 20 minutes à four chaud.

COMMENT ORGANISER LES REPAS DE LA JOURNÉE ?

Combien de repas par jour donner à mon enfant ? Comment tenir compte des repères de consommation en concevant mes menus ? Est-ce grave s'il ne déjeune pas le matin ? Toutes les réponses à vos questions…

Le rythme des repas répond à nos besoins biologiques, mais aussi à nos habitudes sociales et culturelles. Il peut être très différent d'un pays à l'autre. **En France, la vie familiale et scolaire entraîne une organisation en trois repas par jour chez les adultes, auxquels s'ajoute le goûter chez les enfants et les adolescents.** Cependant, d'autres organisations sont possibles, comme elles existent ailleurs dans certaines régions du monde.

Une alimentation basée sur les repères de consommation du PNNS, et respectant ce rythme d'un jour à l'autre, limite les grignotages (constitués le plus souvent d'aliments gras et sucrés). Si votre enfant a vraiment un « petit creux », qu'il choisisse de préférence un fruit plutôt qu'une barre chocolatée ou des chips.

Les viennoiseries

Réservez-les, ainsi que les gâteaux et biscuits chocolatés ou à la confiture, pour le week-end ou pour les occasions particulières.

Un petit déjeuner bien adapté

C'est un repas à part entière. Il est important que votre enfant prenne un petit déjeuner le matin, pour lui fournir l'énergie

AU MENU

- **Un produit céréalier :** des tartines (en proposant aussi du pain complet et du pain bis), ou éventuellement des céréales peu sucrées (limitez les formes très sucrées – céréales chocolatées ou au miel – et les formes grasses et sucrées – céréales fourrées –, à une consommation occasionnelle).
- **Un produit laitier :** du lait (chaud ou froid, nature ou aromatisé avec de la poudre de cacao), ou un yaourt, ou du fromage blanc, ou du fromage.
- **Avec le pain :** une fine couche de beurre ou de confiture ou de miel. Ou encore, un peu de pâte à tartiner chocolatée, à réserver en fine couche sur les tartines, et pas à la petite cuillère !
- **Un fruit ou un fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruit sans sucre ajouté. Et si votre enfant a soif, de l'eau.**

nécessaire pour la matinée. En plus, quand c'est possible, c'est l'occasion d'un moment agréable à partager en famille.

« Mon enfant refuse de prendre un petit déjeuner »

Cherchez-en d'abord la raison pour trouver la bonne solution.

Il n'a jamais le temps…

➡ Avancez légèrement l'heure de son réveil.

➡ Organisez-vous différemment : toilette ou préparation des habits et du cartable la veille, heure de coucher un peu avancée.

➡ S'il prend très tôt le car de ramassage scolaire, limitez le petit déjeuner à une boisson ou un laitage et donnez-lui un petit en-cas à prendre avant le début des cours : fruit (pomme, abricots, etc.), pain et fromage…

➡ S'il a l'habitude de prendre des biscuits le matin,

veillez à privilégier les biscuits secs riches en céréales, ni chocolatés ni à la confiture.

Il n'a pas faim au réveil

➡ L'odeur de pain grillé ou un jus d'orange fraîchement pressé peuvent lui ouvrir l'appétit… Pensez-y !
➡ Proposez-lui de déjeuner juste avant de partir à l'école.
➡ Donnez-lui un fruit, un yaourt à boire, un peu de pain qu'il prendra lorsqu'il aura faim, mais de préférence avant le début des cours.

Les repas du midi et du soir

L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas mais sur la journée, et même éventuellement sur plusieurs jours. L'important est de suivre les repères de consommation de ce guide. À vous de les adapter selon vos habitudes, votre disponibilité, vos goûts… et vos envies !

AU DÉJEUNER ET AU DÎNER

Des produits céréaliers (pain, pâtes, semoule, riz…) ou des pommes de terre, ou des légumes secs	Des légumes	1 ou 2 fois par jour, de la viande, ou du poisson ou de l'œuf	Du lait et des produits laitiers	Des fruits	En boisson : de l'eau, rien que de l'eau

Le bon geste

➡ Le dîner ne comportera pas forcément un plat de viande ou de poisson si votre enfant en a déjà mangé à la cantine le midi. Si vous souhaitez qu'il en ait au déjeuner et au dîner, vous pouvez prévoir de plus petites portions.

➡ Si vous ne mettez pas de féculents au menu, remplacez-les par du pain (dont le pain complet et le pain bis).

➡ Lorsque le plat principal ne comprend pas de légumes, ils peuvent être proposés en entrée, en salade ou bien remplacés par un fruit supplémentaire au dessert.

Lisez aussi
Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé ?, p. 46.

Un équilibre sur la journée

Si votre enfant mange peu à un repas, pas de panique : il se rattrapera lors des repas suivants ! Inutile de lui proposer des chips ou la crème dessert qu'il préfère…

Un goûter et… un seul !

Le goûter de l'après-midi, pris à une heure régulière (pas trop proche de celle du dîner), est important pour les enfants.

Que donner au goûter ?

Donnez à votre enfant la possibilité de choisir 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants : fruits, lait et produits laitiers, et produits céréaliers.

Le bon geste

➡ Proposez-lui des fruits frais, des compotes, ou des jus de fruits sans sucre ajouté, des yaourts, du fromage, des petits pains complets, des biscuits secs riches en céréales.

➡ En cas de passage « obligé » à la boulangerie, plutôt qu'un pain au chocolat, choisissez plutôt parmi les petits pains aux goûts variés : pain complet ou à base de farine bise.

Un seul goûter !

➡ Votre enfant grignote en plus de son goûter ?

Lisez aussi *Mon enfant mange tout le temps en dehors des repas*, p. 126.

➡ S'il goûte au centre de loisirs, ne lui donnez pas un deuxième goûter à 18 heures. S'il a faim, avancez plutôt l'heure du dîner…

AU MENU

- **À la maison :** pain, carrés de chocolat (ou confiture, ou miel, voire fromage), verre de lait
- **À l'école :** 1 ou 2 clémentines, 1 ou 2 biscuits secs, de l'eau
- **Le week-end :** 1 crêpe au sucre, 1 poire et de l'eau

Même si c'est plus simple, évitez au quotidien les barres chocolatées ou les biscuits chocolatés ou fourrés, et les viennoiseries.

FAUT-IL LAISSER MON ENFANT MANGER CE QU'IL VEUT ?

Pas facile quand on est fatigué par sa journée de travail de se battre pour lui faire manger une assiette de légumes… surtout quand on sait qu'il avalerait des pâtes sans histoire ! Seulement voilà, laisser votre enfant manger ce qu'il veut n'est pas un bon service à lui rendre…

Vous pouvez être tentés de penser : « Après tout, chacun ses goûts… » Oui, mais, justement, **le goût se forme durant l'enfance, et relève d'un apprentissage.** C'est en proposant des aliments variés à votre enfant qu'il finira par les apprécier… Si vous le laissez faire, il aura tendance à manger du sucré, des aliments gras et mous et à délaisser les fruits et les légumes. **C'est donc à vous de le guider dans ses choix.**

Pourquoi n'en est-il pas capable ?

Un enfant n'est pas un adulte. **À son âge, il n'a pas les éléments pour choisir les aliments favorables à sa santé.**

• C'est un peu abstrait pour lui…

Il sait qu'un papier qui brûle se transforme en cendres parce qu'il le voit. Mais comprendre que les aliments se transforment en énergie et en nutriments, c'est plus compliqué ! D'ailleurs, nous-mêmes, connaissons-nous les meilleures sources de protéines, ou encore le rôle que jouent exactement les vitamines dans notre corps ? Pas sûr…

• C'est loin...

Encore moins que nous, les enfants savent se projeter dans l'avenir. Il est difficile pour le vôtre de comprendre que ce qu'il mange aujourd'hui aura un effet sur sa santé quand il sera adulte.

Avec votre accord !

Habituez votre enfant à ne pas se servir sans votre autorisation dans le placard ou le réfrigérateur.

Il s'oppose, c'est normal !

Entre 3 et 6 ans, votre enfant passe par une période où il dit non à tout. Non pour mettre ses chaussures, non pour aller sous la douche et non, bien sûr, pour manger ce que vous lui proposez. C'est sa façon de vous indiquer qu'il a grandi, qu'il n'est plus seulement « le petit bébé de papa et maman »... C'est un passage obligé, même si c'est parfois un peu agaçant !

Mais il n'a pas à « faire la loi »

N'ayez pas peur de lui dire « non » à votre tour. Votre enfant a besoin de limites fermes pour se construire. C'est vous qui savez ce qui est bien pour lui ou pas (en vous aidant au besoin des recommandations de ce guide)...

C'est **VOUS** qui décidez du menu

Faites un seul menu pour toute la famille, même si votre enfant n'apprécie pas tout. Il apprendra à découvrir de nouvelles saveurs, à intégrer votre culture familiale. Chaque foyer a ses goûts, ses traditions. C'est bon pour lui de les connaître et c'est la meilleure façon pour que, petit à petit, il apprécie ce que tout le monde mange.

Soyez ferme sans être rigide

Apprenez-lui à goûter de tout, en restant souple. Chacun a ses préférences, les petits comme les grands. S'il adore les tomates, rien ne vous empêche d'en mettre au menu plusieurs fois dans la semaine.

Lisez aussi *Comment construire les goûts de mon enfant et lui donner le plaisir de manger ?* p. 78.

Des périodes de rejet normales

Les enfants traversent des périodes où ils n'aiment plus du tout un aliment. Inutile d'insister, sinon vous risquez de faire du repas un objet de conflit alors qu'il doit rester un moment de détente et de plaisir pour tous. Moins vous vous braquerez, plus il y a de chances qu'il y goûte à nouveau avec entrain d'ici à quelques mois, ou même quelques semaines.

Des papilles différentes

Gardez en tête qu'un enfant a des goûts différents des adultes. Souvent, ce que vous trouvez fade, il le trouve trop fort. Ce n'est pas de la comédie, ses papilles sont différentes des vôtres. Enfin, il faut du temps pour s'habituer à un goût nouveau. Vous souvenez-vous de vos réticences la première fois que vous avez mangé un aliment dont aujourd'hui vous raffolez ?

C'est lui qui choisit la quantité

En général, les enfants savent très bien réguler leur appétit eux-mêmes. Laissez faire votre enfant, s'il mange lentement et n'a pas de problème de poids. En fait, il mange souvent à peu près la même quantité d'un jour à l'autre, c'est plutôt la répartition qui peut varier : s'il mange peu à midi, il se « rattrapera » sans doute le soir.

Tous les enfants n'en sont pas capables…

Certains enfants n'ont pas la capacité de se réguler tout seuls. Ils mangent en fonction de l'heure, de ce qu'ils ont dans leur assiette ou encore de l'ambiance. Ils n'écoutent pas toujours leur sensation de faim ou de satiété. Il faut donc les y aider.

Comment aider votre enfant à bien reconnaître son appétit ?

➡ **Donnez-lui ses repas et son goûter à des horaires réguliers.** Pour qu'il ait faim à table, mieux vaut qu'il évite de manger juste avant.

➡ **Servez-lui des petites quantités** et ne le resservez que s'il le demande.

➡ **Laissez-le manger lentement,** il tiendra mieux compte de son appétit réel.

➡ **Ne le forcez pas à finir son assiette** s'il vous dit qu'il n'a plus faim. Il ne s'agit pas forcément d'un caprice. C'est peut-être son organisme qui lui indique qu'il a assez mangé. Veillez simplement à ce que ce ne soit pas une tactique pour laisser les légumes et se rattraper en engloutissant deux desserts…

➡ **Évitez les formules « encore une petite cuillère pour me faire plaisir »** ou « termine ton assiette, tu seras gentil ». Votre enfant ne mange pas pour vous faire plaisir ou parce qu'il est sage, mais parce qu'il a faim.

➡ **Distinguez une demande de nourriture d'une demande d'affection.** Quand il vous demande à manger, est-ce qu'il a vraiment faim ou est-ce qu'il cherche plutôt un petit câlin ou du réconfort ?

COMMENT CONSTRUIRE LES GOÛTS DE MON ENFANT ET LUI DONNER LE PLAISIR DE MANGER ?

Vous craignez que votre enfant ne mange tout le temps la même chose car il refuse de goûter tout ce qui est nouveau… Vous vous demandez comment lui faire apprécier un aliment qu'il refuse ? Voici quelques pistes…

C'est à vous, parent(s), d'éduquer votre enfant en matière de consommation alimentaire. Cela peut se faire dans le plaisir, celui de partager et de… manger !

Lisez aussi *Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé*, p. 46, et *Faut-il laisser mon enfant manger ce qu'il veut ?*, p. 74.

Un enfant a besoin de se familiariser avec des goûts nouveaux

S'il est surpris, la première fois, par l'odeur, la couleur ou le goût d'un nouvel aliment, il est important de le rassurer, de lui parler de ce nouvel aliment. Ne le forcez pas, mais ne renoncez pas à lui proposer cet aliment : petit à petit, il se familiarisera avec lui, le goûtera… et finira sans doute par l'apprécier.

Quelques astuces

➡ Proposez le même aliment régulièrement, sans renoncer dès le premier voire le deuxième ou troisième refus… ou plus ! Attention cependant à distinguer le refus d'un aliment nouveau avec une réaction liée à un véritable dégoût : votre enfant peut ne pas supporter le goût d'un aliment particulier.

➡ Il semble préférable, pendant quelque temps, de proposer l'aliment sous la même forme (cuisson, présentation), jusqu'à ce qu'elle soit devenue familière et appréciée, et seulement à ce moment-là de passer à une présentation différente.

➡ Ne remplacez pas l'aliment refusé par un autre, mais demandez à votre enfant d'en goûter seulement une bouchée, puis passez au plat suivant. Si vous ne réagissez pas particulièrement à un refus, votre enfant abandonnera vraisemblablement ce comportement.

➡ De temps en temps, laissez à votre enfant le choix d'un plat dans une même catégorie d'aliments. Par exemple, préfère-t-il des carottes râpées ou du concombre ? Si ce n'est ni l'un ni l'autre, ne vous rabattez pas sur du saucisson !

Jouez sur la variété

Dans la même famille d'aliments

➡ Il n'aime pas le lait ? Proposez-lui un yaourt, un morceau de fromage, un yaourt à boire, du fromage blanc agrémenté d'un peu de coulis de fruit, etc.

➡ Il n'aime pas la viande rouge ? Il peut manger du poulet ou de la dinde...

Dans la préparation

➡ Un poireau n'a pas le même goût ni le même aspect en vinaigrette, dans un potage mouliné, en tarte ou dans un pot-au-feu.

➡ Essayez les cuissons à la vapeur, au four, en papillote, au gril, nature, ou les préparations en sauce, ou même épicées. Votre enfant découvrira différentes couleurs, différentes textures ou différents parfums.

Un même légume, trois préparations : potage poireaux/pommes de terre, tarte aux poireaux, pot-au-feu.

Pourquoi ne pas former une tête de bonhomme avec ses aliments ?

Dans la présentation

➡ Présentez les plats de manière appétissante : un poisson entier ou un poisson en papillote avec des herbes et des légumes n'ont peut-être pas le même attrait pour votre enfant.

➡ Mettez de la couleur dans son assiette en ajoutant différents légumes (courgettes, brocolis, tomates, etc.) à ses pâtes, des fines herbes sur le poisson, un coulis de fruits rouges sur le fromage blanc…

➡ Jouez ensemble à faire un « volcan » avec sa purée, à édifier une colline avec ses haricots verts… C'est bien plus amusant !

Découvrez ensemble les aliments

➡ Emmenez de temps en temps votre enfant au marché ou dans une grande surface, pour lui montrer les légumes et les fruits, lui faire découvrir leurs formes et leurs couleurs

Devinettes gourmandes

L'éveil au goût passe par les cinq sens (voir, sentir, écouter, goûter, toucher des aliments) et consiste à parler avec votre enfant de la nourriture autrement qu'en disant « j'aime » ou « je n'aime pas », ou « c'est bon ou pas bon pour la santé ». Essayez ces petits jeux en famille :

• présentez-lui un légume et demandez-lui : crois-tu que ça va être croquant, que ça va faire du bruit quand tu vas le mâcher ? Qu'est-ce que ça te rappelle comme goût, qu'est-ce que tu sens dans la bouche ?, etc. Ensuite, nommez-le et décrivez-le avec votre enfant ;

• coupez en petits morceaux différentes variétés de pommes et demandez-lui de reconnaître la plus sucrée, la plus acidulée, la plus croquante… ;

• bandez les yeux de votre enfant et donnez-lui à manger des aliments qu'il connaît. Sans les yeux, les reconnaît-il aussi bien ? Pas sûr…

attirantes et variées. Les petits citadins ne les connaissent souvent qu'en compote ou en galets surgelés !

➔ Faites-le participer au choix des fruits et légumes, des fromages…

➔ Nommez les produits, faites-lui toucher le velouté des pêches, sentir le parfum du melon ou encore vérifier chez le poissonnier que le poisson n'est pas toujours carré !

➔ À l'occasion, pensez aussi aux balades à la ferme.

➔ Au restaurant, faites-lui goûter un peu de votre plat pour lui faire découvrir une nouvelle saveur.

Vous manquez de temps ?

Faites appel à un grand-parent ou un autre adulte : cuisiner ensemble crée toujours des moments précieux d'échanges et de partage…

Cuisinez ensemble !

Un enfant acceptera plus volontiers de goûter un légume qu'il aura lui-même acheté, ou même cueilli, ou cuisiné. De plus, il apprendra aussi comment est préparé un plat, à partir de quels ingrédients, quelles sont les différences entre les modes de cuisson (bouilli, cru, grillé, mijoté, rôti, etc.).

En général, les enfants aiment bien cuisiner. Cette activité éveille leur curiosité, leur capacité d'organisation, les familiarise avec les aliments. Commencez par des choses toutes simples comme tourner la cuillère dans la casserole avant de napper le chou-fleur de béchamel (sous votre surveillance), le parsemer de gruyère râpé, puis préparer tout seul la vinaigrette ou encore écosser les petits pois. Ensuite, pourquoi ne pas utiliser avec eux des livres de recettes destinés aux enfants ou consulter ensemble un site de recettes simples ?

L'eau est la seule boisson indispensable

Dès son plus jeune âge, habituez votre enfant à boire l'eau « nature ». Vous pouvez aussi y ajouter un peu de jus de citron. Il existe des eaux minérales aromatisées sans sucre dans le commerce.

Et si votre enfant avait son petit jardin ?

Proposez-lui de s'occuper d'un petit potager. Vous n'avez pas de jardin ? Qu'importe ! Il fera pousser du basilic en pot sur le balcon, cultivera des tomates cerises dans une jardinière. Il existe des livres de jardinage facile, pour enfants, que vous trouverez à la bibliothèque.

Manger lentement...

Votre enfant avale tout rond ses aliments ? Apprenez-lui à bien mâcher. Éventuellement, faites des pauses entre les plats. Essayez de lui montrer qu'il se « remplit » sans réfléchir. Est-ce qu'il est distrait par la télé ? Est-ce que le repas est pris trop vite ?

Quand alimentation rime avec récompense ou punition

« Si tu ne manges pas tes épinards, tu seras privé de télé », « si tu ne manges pas ton poisson, tu n'auras pas de glace en dessert ». Quand on est énervé, on peut avoir tendance à faire ces petits chantages... Mais, attention, cela revient à associer nourriture à punition ou récompense et ce n'est pas le meilleur moyen de faire de l'alimentation un plaisir et une découverte. Ni de valoriser l'aliment que l'on force ainsi à manger...

« MON ENFANT N'AIME PAS LES LÉGUMES, QUE PUIS-JE FAIRE ? »

Les légumes font souvent partie des aliments le plus souvent rejetés par les enfants, surtout entre 2 et 10 ans. Voici quelques suggestions pour les familiariser avec eux, et leur apprendre à les aimer.

Le bon réflexe

Ne dramatisez pas s'il refuse obstinément un légume et ne le forcez pas. Le repas doit rester un moment de plaisir, pas de combat...

Manger est un plaisir très contagieux !

Les enfants ont tendance à reproduire les comportements qu'ils observent autour d'eux. Pour leur faire manger des légumes, essayez d'en consommer vous-même et montrez-leur que vous aimez ça !

Jouez sur les associations...

Il est conseillé de consommer des féculents et des légumes au cours d'un même repas ou dans la journée. Vous pouvez aussi les associer dans le même plat, et proposer à votre enfant :

- risotto aux légumes
- gratin de blé concassé, tomates, oignons et courgettes
- semoule et légumes pour couscous
- gratin de brocolis et macaronis
- pizza aux légumes

etc.

Lisez aussi la page 79

Jouez sur la présentation...

➡ N'hésitez pas à mettre un peu de sauce tomate sur les haricots verts que votre enfant refuse nature, ou à napper le chou-fleur de sauce blanche.

➡ Il aimera sûrement manger ses haricots verts comme les frites, avec les doigts, et, pourquoi pas, en les trempant dans une touche de crème fraîche ?

➡ Faites un volcan de sa purée de carottes, en mettant la sauce de la viande à l'intérieur.

Jouez sur la variété...

Frais, surgelés et en conserve, un très grand choix de légumes est disponible à tout moment.

« Mon enfant n'aime vraiment pas les légumes cuits... »

Alors, privilégiez les légumes en crudités ou salades composées, et les fruits, qui ont une teneur en sucre plus élevée que les légumes et sont souvent plus agréables aux papilles des enfants.

Pour un pique-nique ou un goûter d'anniversaire, n'oubliez pas tomates cerises ou bâtonnets de légumes à croquer, salades de fruits, brochettes de fruits nature ou à la guimauve...

« MON ENFANT EST EN SURPOIDS. QUE PUIS-JE FAIRE ? »

Votre enfant vous semble avoir un problème de poids et vous vous demandez si vous devez le « mettre au régime » ou au moins modifier ses habitudes alimentaires.

Est-il vraiment en surpoids ?

L'excès de poids de votre enfant peut être évident. Mais il est parfois plus difficile à repérer, surtout entre 5 et 8 ans. Votre médecin pourra vous dire si le poids de votre enfant correspond à sa taille. Vous pouvez aussi vous aider des courbes de croissance qui figurent dans le carnet de santé en traçant la courbe de corpulence ou d'indice de masse corporelle (IMC). Votre médecin vous aidera à l'interpréter.

Il est vraiment en surpoids

Il faut vous en préoccuper. Plus il sera pris en charge tôt, mieux c'est : le risque d'évolution vers une obésité à l'âge adulte sera moindre. De plus, il est souvent plus facile de changer des erreurs dans les habitudes alimentaires d'un enfant jeune que d'un adolescent. Parlez-en avec votre médecin pour repérer et améliorer ses comportements ou ses habitudes. Les raisons de son excès de poids sont probablement multiples. Il faudra lui proposer

La formule !

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m)}}$$

Lisez aussi *Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé*, p. 46.

des modifications adaptées à sa situation et acceptables pour lui et pour vous.

UN TRAVAIL EN COMMUN

Se battre contre l'excès de poids ne se limite pas à quelques changements transitoires de son alimentation. Pour qu'elles soient durables et donc efficaces, essayez de faire de ces nouvelles habitudes une affaire familiale, et voyez comment elles peuvent être suivies par tous, y compris par vos autres enfants, même s'ils n'ont aucun problème de poids.

Escalope de dinde avec une sauce au yaourt/curry : faites-lui plaisir avec un bon petit plat…

PAS DE RÉGIME RESTRICTIF

Quoiqu'il en soit, si vous avez l'impression que votre enfant doit modifier son alimentation, ne lui faites surtout pas suivre de régime restrictif. Il ne pourrait pas le suivre de façon prolongée et cela risquerait de retentir sur la croissance. Consultez un médecin. Ce guide vous donne des repères de consommation et des conseils, mais un bilan complet est nécessaire, de même qu'un suivi régulier pour faire le point et… l'encourager !

Si votre enfant souhaite perdre du poids alors que ce n'est pas utile, lisez aussi *Ma fille se trouve trop grosse*, p. 106

UNE ALIMENTATION BASÉE SUR LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES… ET UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

En parallèle de ce que vous avez décidé avec votre médecin, aidez-vous des conseils de ce guide : même en excès

de poids, votre enfant peut s'alimenter selon ses goûts et sa faim, en suivant les repères de consommation (voir tableau p. 116) et en contrôlant la quantité des aliments.

Il est également important de veiller à ce qu'il pratique 1 h d'activité physique chaque jour (lisez la p. 90) et à ce qu'il réduise ses activités sédentaires. Cela suffira dans bien des cas à stabiliser son poids, pendant qu'il continuera à grandir.

POUR L'ALIMENTATION, QUELQUES CONSEILS SPÉCIFIQUES

Privilégiez les fruits et les légumes : au moins 5 fois par jour, crus, cuits, frais, surgelés ou en conserve, à chaque repas ou en cas de petit creux.
Variez les légumes qu'il aime, et cuisinez-les sous différentes formes : purée, salades, soupes, ou accompagnés de pommes de terre, de pâtes ou de riz.

Lisez aussi *Construire les goûts de mon enfant et lui donner le plaisir de manger* p. 46 et *Mon enfant n'aime pas les légumes, que puis-je faire ?*, p. 83.

Proposez-lui des produits céréaliers et autres féculents (pain, riz, pâtes etc. et légumes secs) à chaque repas mais avec peu de matières grasses (crème, beurre, fromage râpé, sauces, en misant sur la sauce tomate). Si votre enfant a tendance à grignoter entre les repas, veillez à ce que les quantités de féculents servies au petit déjeuner, déjeuner et goûter, soient suffisantes. Ils permettent d'éviter la sensation de faim.

Pavé de saumon en papillote

Surveillez et apprenez-lui à gérer sa consommation des aliments les plus caloriques :

➡ Limitez le beurre, les sauces, la charcuterie (sauf le jambon blanc), certains fromages (fromages à tartiner spécialement destinés aux enfants, par exemple).

➡ Cuisinez avec peu de matières grasses (grillades, cuisson en papillote ou au court-bouillon pour les poissons). Limitez la consommation de produits frits.

➡ Choisissez les viandes les plus maigres : escalope de veau, escalope de volaille (sans la peau), blanc de volaille, filet maigre de porc, bavette, steak haché à 5 % de MG, jambon blanc.

➡ Préférez les laitages de type yaourts ou fromage blanc aux fromages les plus gras.

(Voir le tableau page 53).

➡ Préférez le lait demi-écrémé au lait entier.

➡ Limitez les crèmes dessert et les glaces et préférez les laitages nature à sucrer soi-même.

➡ Au goûter, remplacez les biscuits, gâteaux et viennoiseries, qui ne doivent pas faire partie de l'alimentation quotidienne, par du pain avec du chocolat ou des céréales avec du lait, ou des laitages. Attention, certaines céréales ou barres de céréales sont très sucrées voire grasses : comparez les étiquettes !

➡ Réservez les pâtisseries, bonbons, chips, biscuits apéritifs, pour une fête, un anniversaire, etc.

➡ Limitez les boissons sucrées (sodas, sirops, jus de fruits). Si votre enfant continue à en boire, privilégiez les formes allégées.

À table : de l'eau, uniquement de l'eau...

C'est la seule boisson indispensable, à consommer à volonté pendant et en dehors des repas.

Astuces

➡ Ne resservez pas votre enfant lorsqu'il a fini son assiette. Évitez de laisser le plat sur la table, servez « à l'assiette » et mettez le reste au réfrigérateur !

➡ Apprenez-lui à manger lentement

➡ Apprenez-lui à demander la permission avant de se servir à manger et maintenez si possible sous votre contrôle l'accès au réfrigérateur et aux placards, comme d'ailleurs à la télévision ou à sa console de jeux.

➡ Veillez à résister aux tentations permanentes de remplir placards et réfrigérateurs de produits dont la consommation n'est pas recommandée.

Le bon rythme des repas

Pour aider votre enfant à lutter contre son excès de poids, il est important qu'il ne mange pas en dehors du petit déjeuner, du déjeuner, du goûter et du dîner, et notamment pas de produits gras et sucrés (bonbons, biscuits, gâteaux apéritif, cacahuètes, chips, boissons sucrées…)

Le petit déjeuner est un repas, comme le déjeuner ou le dîner

Il se compose : de pain, ou de céréales à condition d'éviter les plus sucrées (céréales chocolatées, au miel) et les plus grasses (céréales fourrées), d'un produit laitier et d'un fruit (ou un fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits sans sucre ajouté).

Si c'est possible, prenez le temps de « petit déjeuner » avec lui et ne le laissez pas seul devant la télévision !

Lisez aussi *Comment organiser les repas de la journée ?*, p. 69.

Sachez accepter un petit écart de temps en temps !

Un déjeuner au fast-food, un repas d'anniversaire peuvent être compensés lors des repas suivants pour atteindre les repères du guide, sans oublier la pratique d'une activité physique. Ces petits écarts évitent la lassitude et le risque de baisser les bras.

Un seul goûter suffit

Il permet d'éviter le grignotage avant le dîner. Un goûter devrait comporter 1 ou 2 aliments, à choisir parmi les groupes suivants : fruits, lait et produits laitiers, produits céréaliers.
À éviter au goûter de tous les jours : viennoiseries, chips, gâteaux, sodas.

Si votre enfant ne résiste pas au grignotage

➡ Proposez une activité à votre enfant pour lui éviter de s'ennuyer et de penser au « frigo ».
➡ S'il réclame sans cesse, proposez-lui un fruit, une crudité à croquer (une carotte), un yaourt ou du pain, toujours préférables aux biscuits.
➡ Limitez les achats de gâteaux, sodas et friandises : c'est difficile d'y résister lorsqu'ils sont à disposition dans les placards.

Lisez aussi *Mon enfant mange tout le temps en dehors des repas*, p. 126.

Oui à l'activité physique !

Être actif, c'est au moins aussi important que d'avoir une alimentation équilibrée. Il ne suffit pas de faire une heure de sport le mercredi ou le samedi. C'est tous les jours que votre enfant doit bouger :
➡ En marchant le plus possible, d'un bon pas.
➡ En prenant l'escalier plutôt que l'ascenseur.
➡ En promenant le chien.
➡ En évitant les longues heures devant la télévision ou les jeux vidéo.
Valorisez les jeux de plein air, faciles à pratiquer (jeux de ballon, skate, roller, vélo..), la danse, le jardinage, la piscine...

Lisez aussi *L'activité physique : essentielle !*, p.62.

Le bon réflexe

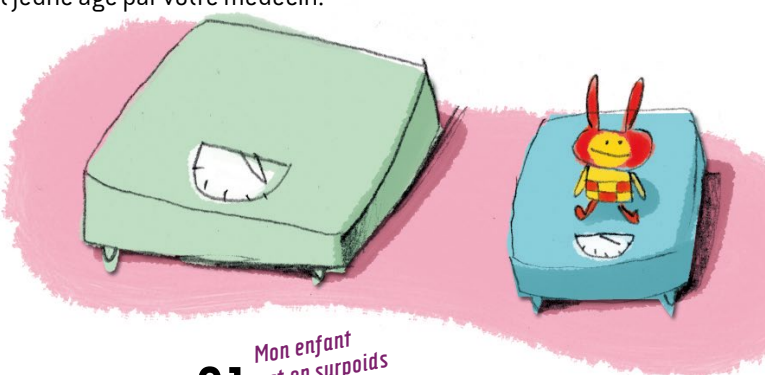
Montrez l'exemple en étant actifs vous-mêmes au quotidien : vous n'en serez que plus crédibles !

« Ma fille est ronde, mais mon garçon est trop maigre. Comment faire ? »

Il est fréquent, dans une même famille, d'observer des différences morphologiques considérables.
Par exemple, votre fille est le portrait de son père, plutôt petit et trapu, alors que votre fils tient de sa mère plutôt « fil de fer » ? Pour la santé, l'important pour chacun est de suivre sa courbe de corpulence. Voyez avec votre médecin. Si on ne peut rien changer à sa taille, on peut apprendre à contrôler son poids. Les repères du guide sont adaptés à chacune de ces situations.

« J'ai un problème de poids. Mon enfant risque-t-il lui aussi d'en avoir un ? »

Oui, un excès pondéral chez les parents augmente le risque d'excès de poids chez les enfants. Si c'est votre cas, il peut être utile de faire le point sur les habitudes de votre foyer (alimentation, activité physique…) et de faire surveiller régulièrement la courbe de corpulence de votre enfant dès son tout jeune âge par votre médecin.



À l'adolescence

Avec le début de la puberté, la croissance de votre adolescent va s'accélérer. En cinq ans, son poids peut quasiment doubler et passer de 35 à 70 kg ! Durant cette période, il a des besoins bien spécifiques, notamment en calcium et en fer. Or, c'est aussi à cet âge qu'il va s'opposer à certaines de vos règles de vie ou chercher à les transgresser. Un passage qui est classique… Mais il est important que vous continuiez, en tant que parent(s), à lui offrir des repères et à veiller sur son alimentation. Montrez-lui que les recommandations nutritionnelles sont compatibles avec ce qu'il aime et… pratiquez-les vous-même : votre comportement est le meilleur « outil » éducatif !

94 Quelle alimentation pour mon ado ?
102 Comment aider mon ado à bien manger à midi ?
104 Mon ado a décidé de ne plus manger de viande.
106 Ma fille se trouve trop grosse.
108 Les troubles du comportement alimentaire.
111 Mon adolescent a des kilos en trop…
113 Mon adolescent boit de l'alcool, cela m'inquiète…

QUELLE ALIMENTATION POUR MON ADO ?

La base de l'alimentation d'un adolescent reste à peu près la même que celle qu'il avait enfant. Seules les portions vont légèrement augmenter ainsi que la consommation privilégiée de certains aliments. Cela dit, inutile de manger comme quatre pour grandir ! La taille est en grande partie déterminée par celle des parents et l'on ne peut rien y changer. **Une alimentation de qualité, variée, dans des quantités adaptées, ainsi qu'une activité physique régulière suffisent à assurer sa croissance et sa santé.**

Quelles limites, quelles libertés ?

Pas toujours facile d'orienter les choix alimentaires de son adolescent. Mais tenez bon ! Pas plus que vous ne le laisseriez sortir tous les soirs jusqu'à quatre heures du matin, vous ne pouvez le laisser manger n'importe comment.

Soyez donc attentif à son alimentation, avec fermeté mais sans rigidité, en vous référant aux repères de consommation (voir tableau p. 116) et aux conseils proposés dans ce guide. Comme leur nom l'indique, les repères de consommation ne sont pas des diktats mais permettent de vous aider et d'aider votre ado à faire des choix conciliant plaisir et santé.

Lisez aussi *Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé*, p. 46.

Situations spécifiques

N'hésitez surtout pas à demander l'avis d'un médecin en cas de situations spécifiques : volonté de régime trop prononcée, décision de ne plus manger de viande, fluctuation de poids brutale, consommation répétée d'alcool...

Lisez aussi *Ma fille se trouve trop grosse*, p. 106, *Mon ado boit de l'alcool*, p. 113, *Mon ado a décidé de ne plus manger de viande*, p. 104.

IL SE DIFFÉRENCIE

Pour devenir lui-même, l'adolescent a besoin de se différencier de ses parents et de s'affirmer. Il veut choisir sa façon de s'habiller, de penser… et de manger ! Il va donc faire un travail de tri dans ce qu'il a reçu de vous, choisir ce qu'il veut garder et rejeter ce qui ne lui convient pas. Il navigue entre l'écueil du « je fais tout pareil que mes parents » et celui du « je fais tout le contraire ».

ÉCOUTEZ-LE…

Parfois, l'ado peut trouver l'alimentation familiale trop monotone, inadaptée ou plus simplement, elle ne lui convient pas. Cette réaction peut être tout à fait acceptable ; il faut aussi savoir se remettre en question…

Votre adolescent peut également refuser de manger tout simplement parce qu'il n'a plus faim. Inutile donc de le forcer : il est important pour un adolescent, comme pour un adulte ou un enfant, de savoir respecter ses signaux de faim. Quand il refuse de manger, ce n'est pas forcément pour s'opposer à vous !

CONTINUEZ À TRANSMETTRE À VOTRE ADO LE PLAISIR DE MANGER

➔ En montrant que vous mangez de tout et avec plaisir, suivant les repères de ce guide, vous lui donnez une bonne image de l'alimentation. Même s'il a l'air de s'en moquer, mine de rien, il la gardera en tête…

Le plein de vitamines

Une alimentation monotone et pauvre en fruits et en légumes peut entraîner un risque de déficiences en vitamines. Attention aussi si votre ado refuse de consommer certaines familles d'aliments comme la viande, les produits laitiers, les féculents ou les matières grasses, notamment dans le but de mincir. Recommandez-lui de manger de tout, en insistant sur le rôle des fruits et des légumes.

➡ Évitez de « faire la police » : une trop grande rigidité, une surveillance constante de votre alimentation comme de la sienne pourrait le rendre coupable de prendre du plaisir à manger, alors que plaisir de manger et santé vont de pair !

➡ Encouragez-le à participer au choix des menus, à la préparation des plats. Il aimera sûrement tester ses propres recettes sur la famille… Vous développerez ainsi son plaisir de manger.

➡ Inutile de vouloir être un « parent parfait » : il peut même être utile que vous reconnaissiez vos éventuelles « mauvaises habitudes » alimentaires, en demandant à votre enfant de ne pas les adopter.

À l'adolescence : des besoins nutritionnels spécifiques

Pendant toute la période de croissance des adolescents, les besoins en calories, mais aussi en protéines, en vitamines et en minéraux augmentent. Mais trop d'ados (surtout chez les filles) ont des habitudes alimentaires qui entraînent des déficits, notamment en calcium et en fer.

UNE SANTÉ DE FER

La déficience en fer est fréquente chez l'adolescente, notamment en raison des pertes liées aux règles. Elle est encore plus fréquente si votre ado mange peu de viande ou de poisson ou est végétarien. Ce manque peut entraîner une anémie et donc une grande fatigue. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Où trouver du fer ?

➔ **Dans la viande, le boudin, le foie, le poisson** : Il est recommandé de manger de la viande ou du poisson ou de l'œuf une ou deux fois par jour, sans excès, et que le poisson soit au menu deux fois par semaine, dont les poissons gras riches en vitamine D.

➔ **Dans les légumes secs** : lentilles, haricots blancs, pois chiches… (à consommer régulièrement), même si le fer qu'ils contiennent est moins bien absorbé que celui de la viande et du poisson.

bon à savoir

La vitamine C contenue dans les agrumes (orange, citron, pamplemousse…) améliore l'absorption du fer des aliments végétaux. Proposez-en à votre ado au petit déjeuner et en dessert. Mais le thé, au contraire, la diminue s'il est bu au cours des repas…

LE CALCIUM ET LA VITAMINE D, INDISPENSABLES !

L'insuffisance d'apport en calcium fragilise les os et risque de favoriser une ostéoporose précoce, responsable de fractures graves après 50 ans, même parfois avant. Il faut savoir qu'on se fabrique un squelette solide pendant l'enfance et l'adolescence, et qu'on le garde toute sa vie à condition de continuer à consommer régulièrement des aliments apportant du calcium.
Et n'oubliez pas que la vitamine D est indispensable à la bonne utilisation du calcium par le corps.

Pour des os costauds

Pour favoriser une bonne constitution des os, il est important que votre ado ait chaque jour une activité physique et/ou sportive : marche, vélo, roller, danse, gymnastique…

Lisez aussi *L'activité physique : essentielle !* p. 62.

Lisez aussi
Mon enfant a-t-il besoin de suppléments en vitamines, minéraux et oligoéléments ? p. 120. et *Ma fille se trouve trop grosse*, p. 106.
Et toujours : *Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé*, p. 46.

Où trouver du calcium ?

Dans les produits laitiers : il est recommandé qu'il en consomme 3 par jour, ou 4 en fonction de la taille des portions et de leur richesse en calcium.
Alterner le lait, les yaourts, les fromages frais et les autres fromages permet d'obtenir un bon compromis entre calcium, matières grasses et sel (voir tableau p. 53).
Incitez votre ado à boire plus de lait au petit-déjeuner ou à la place d'une boisson sucrée (s'il en boit) dans la journée.

Et où trouver de la vitamine D ?

Principalement grâce aux rayons du soleil (quelques minutes par jour suffisent). N'oubliez pas, s'il s'expose, l'indispensable crème solaire qui protège sa peau.
Mais aussi en consommant certains aliments : poissons gras (sardine, maquereau, etc.), produits laitiers (dont ceux enrichis en vitamine D), œufs.
Si votre médecin le juge nécessaire, il peut prescrire une dose de vitamine D à votre adolescent en hiver.

Des repas structurés et réguliers

LE PETIT-DÉJEUNER : À NE PAS DÉLAISSER !

Pourquoi ?

Si votre ado saute régulièrement le petit déjeuner, ses apports en calcium peuvent être insuffisants et il risque de grignoter dans la matinée, notamment des aliments sucrés et gras. De plus, il manquera peut-être de concentration en classe. Prenez le petit déjeuner avec lui le plus souvent possible, ce peut être un bon moyen pour lui donner envie de manger…

Que choisir ?

➡ Du pain (dont le pain complet et le pain bis) ou des céréales peu sucrées (voir encadré « Les graisses cachées »), du lait ou un produit laitier, un fruit (entier ou pressé) ou un demi-verre de jus de fruit sans sucre ajouté, et une boisson (eau, thé, café).

LE GOÛTER

1 ou 2 aliments à choisir parmi les groupes suivants : fruits, produits laitiers et produits céréaliers.

LE DÉJEUNER ET LE DÎNER

Le déjeuner

Il est pris le plus souvent à l'extérieur de la maison. La qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire est soumise à des recommandations ministérielles. Vous pouvez consulter ce texte ainsi que la composition des menus servis auprès du responsable de l'établissement.

Le grignotage

L'adolescent mange souvent en dehors des repas. Cela peut être un moyen de répondre à l'ennui, d'échapper à un stress ou à une pensée qui le dérange. Parlez-en ensemble. Essayez aussi de lui proposer des activités, s'il a du mal à en trouver lui-même.

Lisez aussi *Mon enfant mange tout le temps en dehors des repas*, p. 126.

Les graisses cachées…

Chez les ados, la consommation de graisses en excès est moins souvent liée aux graisses « visibles » (crème, beurre, margarine, mayonnaise…) qu'aux graisses « cachées » déjà présentes dans les pâtisseries, les crèmes glacées, la charcuterie, les biscuits apéritifs et cacahuètes, noix de cajou… certaines céréales de petit-déjeuner très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou grasses et sucrées (céréales fourrées), les barres chocolatées… ce dont ils n'ont pas toujours conscience.

Les produits sucrés

Les boissons sucrées, les gâteaux, les pâtisseries, les crèmes glacées et autres produits sucrés ont souvent une trop grande place dans l'alimentation des ados. Mais ne tombez pas dans l'excès en lui conseillant de s'en priver totalement : ce serait trop frustrant et vous obtiendriez l'effet inverse !

Votre ado adore les frites ?

Prenez plutôt les frites surgelées à cuire au four, elles sont beaucoup moins grasses que les frites « traditionnelles ». Mais ce sont tout de même des aliments à limiter.

Lisez aussi *Comment organiser les repas de la journée* p. 69.

Le dîner

En général, la cuisine familiale est celle qui est la plus appréciée des adolescents.
Essayez de composer le dîner en fonction des autres repas de la journée pour l'ensemble des membres de la famille, même il est parfois difficile d'en tenir compte pour tous.

« Mon ado ne mange pas à table, c'est chacun son heure, chacun son repas… »

Chaque famille fixe ses limites, il n'y a pas une seule règle générale. L'important, c'est que, sur l'ensemble de la journée, votre ado tende à manger selon les repères de consommation. Souvent, son refus de passer à table est une attitude passagère et, s'il mange quand même correctement, prenez votre mal en patience.

Cela dit, pour beaucoup c'est à table que l'on transmet les bonnes habitudes et le plaisir de manger. C'est encore à ce moment-là que vous pouvez discuter ensemble de sa journée, surtout si la télévision est éteinte…

Si vous ne mangez jamais ensemble pour un problème d'emploi du temps, essayez d'aménager vos horaires respectifs pour partager au moins quelques repas ensemble, un ou deux soirs par semaine, ou le week-end.

le bon réflexe

Vous vous inquiétez de certains de ses comportements liés à l'alimentation ? Si votre ado refuse d'en parler, n'hésitez pas à lui exprimer votre inquiétude, quitte à le pousser à en parler à votre médecin de famille et/ou à une diététicienne.

Quelques idées pour suivre les repères de consommation au quotidien

Voir aussi p. 67.

PIQUE-NIQUE

Petit déjeuner
Lait + muesli
Banane

Déjeuner
Radis
Pan bagnat (thon, tomates, salade verte, œufs durs, huile d'olive)
Yaourt aux fruits
Poignée de petits fruits (clémentines, abricots, litchi…)

Goûter
Barre de céréales
Yaourt à boire

Dîner
Melon/jambon de parme
Ratatouille/riz
Fromage blanc aux amandes et à la cannelle
Pain

JOUR DE SEMAINE

Petit déjeuner
Fromage blanc à la crème de marrons
Tartines beurrées
Jus de pamplemousse rose

Déjeuner
Concombre au yaourt
Lasagnes
Pomme fruit au four

Goûter
Yaourt mixé à la banane

Dîner
Velouté de cresson
Filet de lieu en papillote (céleri, citron, tomates)
Fromage
Raisin
Pain

JOUR DE WEEK-END

Petit déjeuner
Lait chocolaté
Crêpes
Ananas frais

Déjeuner
Carottes râpées aux raisins secs
Tajine (poulet, pommes de terre, olives)
Fromage blanc faisselle
Compote de pêche

Goûter
Yaourt mixé à la banane

Dîner
Salade de tomates
Pâtes aux aubergines grillées
Gratin de fruits rouges

JOUR SUCRÉ/SALÉ

Petit déjeuner
Toasts confiture/fromage
Jus de pomme

Déjeuner
Pomelo/crevettes
Filet de merlan au lait de coco et gingembre (avec courgettes et tomates)
Pain
Fromage blanc au miel

Goûter
Cake aux carottes
Lait froid aromatisé

Dîner
Salade endives, noix, pommes
Pizza 4 saisons
Orange au caramel

Proposer de l'eau à tous les repas.

Cake aux carottes

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 50-55 minutes
Pour 6 personnes : 300 g de carottes râpées, 5 œufs, 100 g de sucre en poudre, 1 sachet de levure, 1 pincée de girofle en poudre, 200 g de poudre d'amandes, 75 g de maïzena, 1 zeste de citron, 1 pincée de cannelle en poudre, 1 pincée de sel.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre, le jus et le zeste du citron, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez les carottes râpées et la poudre d'amandes, puis la maïzena tamisée additionnée de la levure, la girofle en poudre, la cannelle et le sel. Mélangez bien le tout. Incorporez les blancs d'œufs battus en neige ferme. Versez la pâte dans un moule d'environ 24 cm de diamètre, et cuisez à four moyen (th. 5/6) pendant 50 à 55 minutes. Servez tiède ou froid.

COMMENT AIDER MON ADO À BIEN MANGER À MIDI ?

Votre adolescent ne veut plus aller à la cantine et souhaite prendre ses repas ailleurs ? Pourquoi pas, mais il faut veiller à ce qu'il mange quand même correctement.

Il opte pour le repas à la maison

Vous n'êtes pas là le midi mais il a envie de rentrer chez lui pour déjeuner ? Pourquoi pas ? Lorsque c'est possible, c'est une bonne façon pour lui de commencer à être autonome. Pourquoi ne pas l'aider à organiser des repas avec ses copains/copines, un jour chez l'un, le jour suivant chez l'autre ? Il pourra faire réchauffer ce que vous avez prévu et laissé au réfrigérateur ou au congélateur.

Astuces pour un repas rapide à la maison :

- Les salades mélangées, avec au choix : du riz, du maïs, du thon, des dés de jambon ou des restes de poulet, du surimi, des tomates, du concombre, des pommes, des morceaux de fromage, etc. Elles sont faciles et rapides à préparer la veille ou par votre ado à l'heure du repas.
- Les pâtes, à mélanger avec un reste de légumes et une sauce tomate.
- Prévoyez parfois des plats cuisinés ou surgelés, à associer avec des légumes surgelés (lasagnes sur un lit de courgettes) pour qu'il ne mange pas que des friands ou des quiches.

➔ Laissez-lui des yaourts, du fromage et des fruits. Il n'y a rien à préparer ! Cela n'empêche pas qu'il puisse terminer son repas, de temps en temps, par une glace ou une crème dessert…

➔ N'oubliez pas le pain (notamment complet ou bis).

Il opte pour la solution « sandwich »

Préparez-les vous-même ou incitez votre ado à en varier la composition. Les sandwichs à base de jambon, de poulet, de viande, de thon ou d'œufs sont moins gras (s'ils ne contiennent pas trop de beurre ou de mayonnaise !) que les sandwichs au saucisson, au pâté ou aux rillettes. Il peut y ajouter des crudités (salade, tomates, concombre…) qui contribueront à lui faire consommer les 5 fruits et légumes recommandés par jour.

Il opte pour la solution « fast-food »

S'il n'y va pas trop souvent et qu'il choisit bien son menu, ce n'est pas un problème.

Lisez aussi *Mon enfant aime bien le fast-food*, p. 131.

Dehors ou à la maison, il est recommandé qu'il mange :

➔ Des fruits et/ou légumes : un ou deux, cru ou cuit (un fruit ou une compote)

➔ Un féculent (pain, riz, pâtes, etc.)

➔ De la viande, du poisson ou des œufs (facultatif s'il en mange le soir au dîner)

➔ Un produit laitier

➔ De l'eau.

Repas simples à préparer à l'avance

• Sandwich poulet/crudités
+ 1 pomme
+ 1 yaourt à boire

ou
• 1 soupe minute
+ 1 quiche + 1 salade
+ 1 laitage

ou
• 1 salade composée
+ 1 croque-monsieur
+ 1 salade de fruits

MON ADO A DÉCIDÉ DE NE PLUS MANGER DE VIANDE

Bon à savoir

Le fer contenu dans la viande et le poisson est mieux absorbé que celui que contiennent les aliments d'origine végétale, et que celui du lait ou des œufs.

Soyez alors très attentif à ce qu'il compense avec d'autres aliments le manque de protéines et de fer lié à la suppression de la viande.

Les adolescents aiment bien se singulariser. Par leurs habits, par leurs comportements et souvent aussi par leur façon de manger. Certains sont réellement dégoûtés par la viande, notamment par la viande rouge, d'autres en font une question de principe : on ne mange pas d'animaux.

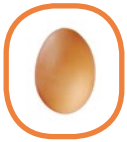
Le végétarisme, c'est quoi ?
Le végétarien exclut de son assiette tous les aliments issus de la chair des animaux : la viande, le poisson, les fruits de mer.

Au menu, chaque jour

Si votre ado ne mange pas de viande, il doit consommer chaque jour, pour conserver une alimentation la plus équilibrée possible :

AU MENU

Des légumes secs (haricots, pois chiches, lentilles, etc.) et des céréales (pain, riz, pâtes, blé, semoule…)



Des œufs, et si possible du poisson

3 ou 4 produits laitiers : lait, fromage, yaourts, etc.

Au moins 5 fruits et/ou légumes, crus et/ou cuits

Et un peu de matières grasses

Des associations bénéfiques

Certains aliments d'origine végétale, associés dans un même plat, sont complémentaires et permettent ainsi un bon apport en protéines. C'est le cas des produits céréaliers mélangés à une légumineuse.

De la semoule avec des pois chiches, comme dans LE COUSCOUS
Du maïs et des haricots rouges, comme dans LA SALADE MEXICAINE
UNE SALADE DE RIZ AVEC DES LENTILLES

Supplément en fer

Les adolescentes perdent du fer durant leurs règles, et risquent une déficience en fer, surtout lorsqu'elles excluent la viande de leur alimentation. Si votre ado est végétarienne, mieux vaut qu'elle en parle à son médecin pour qu'il envisage éventuellement de lui donner un supplément médicamenteux de fer.

Lisez aussi *Mon enfant a-t-il besoin de suppléments en minéraux, oligoéléments ou vitamines ?*, p. 120.

MA FILLE SE TROUVE TROP GROSSE

C'est fréquent à son âge. Que ce soit vrai ou pas, il faut savoir l'écouter et répondre à son inquiétude.

A-t-elle vraiment besoin de mincir?

S'il vous semble que oui, prenez rendez-vous avec un médecin, qui évaluera sa corpulence et verra avec elle comment l'aider à perdre son excédent de poids, si cela s'avère nécessaire.

Lisez aussi *Mon enfant est en surpoids*, p. 85.

Si c'est non, ne vous moquez pas d'elle, même s'il est évident que c'est uniquement « dans sa tête ». Respectez son souci, qui est bien réel.

Aidez-la à prendre de la distance...

Prenez le temps d'en discuter ensemble. Elle a besoin de vos explications pour se rassurer.

➔ À l'adolescence, ses hanches s'arrondissent, ses seins poussent : elle ne grossit pas, elle se transforme ! Ses rondeurs sont le signe qu'elle grandit, qu'elle est en train de devenir une femme.

➔ De nombreuses adolescentes aujourd'hui veulent ressembler aux top-modèles. Faites-lui remarquer que cette image de la séduction et de la féminité véhiculée par la mode et la presse, dans laquelle elle se projette, est tout à fait artificielle et éloignée de la réalité : ni ses amies, ni les actrices, ni les chanteuses qu'elle aime ne sont toutes maigres comme des clous! Et les plus minces ne sont pas forcément les plus séduisantes…

… et de bonnes habitudes

Mêmes minces, les adolescentes ont souvent peur de prendre du poids. Profitez de votre discussion autour de sa ligne pour lui conseiller de mieux manger. Incitez-la :

➔ à limiter sa consommation des aliments les plus caloriques : chips, sodas, crèmes dessert, viennoiseries, etc. Mais qu'elle ne se prive complètement d'aucun aliment ;

➔ à manger selon les repères de consommation de ce guide ;

➔ à ne pas sauter le petit déjeuner ;

➔ à éviter de grignoter en dehors des repas ;

➔ à prendre conscience que l'alcool et les pré-mix (voir p. 114) qu'elle peut boire lors des fêtes apportent des calories en nombre non négligeable ;

➔ à prendre une salade plutôt que des frites avec son kebab, sans la noyer de mayonnaise ou de sauce ;

➔ à pratiquer une activité physique quotidienne (au moins 1 heure par jour) : aller au collège ou au lycée à pied, faire du vélo, du roller, de la danse… ;

➔ à aller voir ses copines, sortir, plutôt que de passer beaucoup de temps devant la télévision et l'ordinateur.

Si elle prend toutes ces bonnes habitudes, il n'y a aucune raison pour qu'elle grossisse.

Attention

Si vous parlez toujours de régime à la maison, cela laisse peut-être des traces…

Lisez aussi *Mon enfant mange tout le temps en dehors des repas*, p. 126, et *Mon adolescent a des kilos en trop*, p. 111.

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

À trop accorder d'importance à leur poids, certaines adolescentes finissent par souffrir de troubles alimentaires graves. Mal dans leur peau, elles pensent que leur malheur vient de quelques kilos en trop, réels ou imaginaires. Elles décident de se mettre au régime, maigrissent beaucoup et n'arrivent plus à s'arrêter ! Cela peut conduire à l'anorexie. Ou bien elles finissent par craquer parce qu'il est difficile de se priver tout le temps. Résultat, elles se bourrent de n'importe quels aliments sans pouvoir s'arrêter. C'est la boulimie.

Voir les signes

Au moment de la puberté, il peut y avoir un retard à la venue de ses règles. C'est un signe de plus qui doit vous alerter. Si elle les a déjà, leur arrêt est extrêmement important à noter.

COMMENT SAVOIR SI MA FILLE EST ANOREXIQUE ?

L'anorexie est un refus de se nourrir qui reflète une souffrance psychologique très importante. Il est important de la dépister à temps.

Les signes qui doivent vous alerter :

Tout changement brutal dans la façon de s'alimenter de votre adolescent doit attirer votre attention, en sachant que l'anorexie est beaucoup plus fréquente chez les filles que chez les garçons. Attention, en cas d'anorexie, plusieurs de ces modifications du comportement apparaissent avant l'amaigrissement.

➡ Elle se met à sélectionner certains aliments, refusant la viande, par exemple, puis les assaisonnements.
➡ Elle dit qu'elle se trouve trop grosse alors que souvent elle ne l'est pas, décide de faire un régime pour perdre « juste quelques kilos ».
➡ Alors qu'elle a déjà beaucoup maigri, elle affirme que tout va bien, et que vous devriez arrêter de vous faire du souci.
➡ À table, elle dit qu'elle n'a pas faim et refuse de manger comme les autres, avec les autres.
➡ Elle s'intéresse beaucoup à la préparation des repas et élabore des recettes auxquelles elle ne touche pas.
➡ Elle s'isole de ses amis, de la famille.
➡ Elle exerce une certaine autorité, voire une tyrannie au sein de la famille.
➡ Elle surveille ce que les autres mangent.
➡ Elle est hyperactive.

Mieux vaut consulter pour rien que trop tard

Si plusieurs de ces signes semblent coexister, consultez un médecin, qui pourra aider votre fille à en parler : c'est important qu'elle puisse essayer de mettre des mots sur ce qu'elle vit. Il pourra aussi détecter la dérive avant qu'elle ne soit trop installée.

COMMENT SAVOIR SI MA FILLE EST BOULIMIQUE ?

La boulimie apparaît à un âge plus tardif que l'anorexie, souvent à la suite d'un régime ou d'une période d'anorexie. Elle touche plus souvent les filles que les garçons, mais peut être encore plus grave pour les garçons.

Votre fille est très mince ?

Elle n'est pas anorexique pour autant. En cas de doute, demandez à votre médecin de tracer sa courbe de corpulence pour voir s'il y a eu une chute de poids importante.

Consulter vite !

Il est très important de consulter un médecin rapidement. L'adolescente boulimique est toujours dans une grande souffrance morale.

La boulimie se caractérise par une pulsion qui pousse l'adolescente à manger une énorme quantité de nourriture de façon incontrôlée, sans faim ni plaisir. Suite à ces crises, l'adolescente est souvent abattue, se sent coupable. La boulimie n'est pas toujours facile à détecter car la jeune fille mange presque toujours en cachette.

Les signes qui doivent vous alerter :

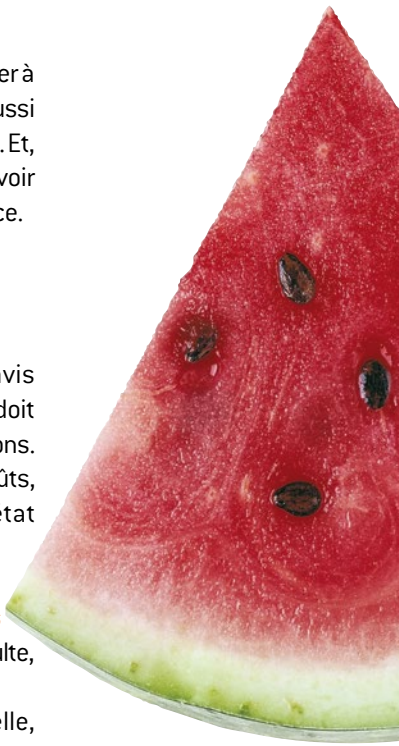
- Votre fille a une mauvaise image d'elle-même, dit qu'elle est nulle.
- Elle a l'air déprimée, angoissée…
- Elle alterne des périodes de restrictions et des périodes où elle se gave.
- Les réserves dans le placard descendent à grande vitesse…
- La prise de poids peut être un indice mais pas toujours car l'adolescente boulimique se fait souvent vomir pour éviter de grossir. Si elle va toujours aux toilettes après un repas ou mange beaucoup sans prendre de poids, c'est un indice important.

Boulimie n'est pas fringale…

La boulimie est un trouble grave du comportement alimentaire, à ne pas confondre avec les fringales fréquentes à cet âge. La différence entre les deux ? L'adolescente en proie à une fringale va choisir des aliments qu'elle aime comme le chocolat, les biscuits… tandis que la boulimique est capable d'avaler une plaquette de beurre, des restes de gratin froids ou des raviolis à même la boîte… La première va s'arrêter au bout d'un moment et moins manger par la suite tandis que la seconde ne contrôle plus du tout la situation.

MON ADOLESCENT A DES KILOS EN TROP…

Votre adolescent a un réel surpoids ? Vous devez l'aider à mincir. Non seulement pour des raisons de santé mais aussi parce qu'il peut être gêné, pour faire du sport par exemple. Et, surtout, c'est dur pour lui, à l'âge où l'on commence à avoir envie de séduire, de ne pas aimer son image dans la glace.



Un rendez-vous médical indispensable

Ne le laissez surtout pas entamer un régime sans avis médical. Le médecin déterminera avec lui le poids qu'il doit perdre et pourra l'aider à maigrir dans de bonnes conditions. Il prendra en compte ses habitudes alimentaires, ses goûts, son appétit, son niveau d'activité physique et son état de santé général.

Pas de régime très restrictif ni de substitut de repas

Parce qu'il grandit et que en général, il bouge plus qu'un adulte, votre adolescent ne doit pas suivre de régimes sévères :

- Ils entraînent une fatigue physique et intellectuelle, avec une baisse des résultats scolaires.
- Ils peuvent exposer à un risque d'anémie, à un retard de croissance, à des infections répétées (angines, grippe…), à un déficit en calcium, à l'âge où se construit son capital osseux pour la vie.

➔ Ils sont tellement frustrants que l'adolescent finit toujours par craquer. Ces régimes peuvent être à l'origine d'une boulimie ou d'une anorexie.

➔ Ils conduisent presque toujours à une reprise de poids à l'arrêt, avec un risque d'obésité quelques années plus tard.

Vous pouvez l'aider…

➔ En achetant ensemble les yaourts qu'il aime, les fruits qu'il préfère, des pains aux céréales…

➔ En le poussant à manger selon les repères de consommation, et à avoir des repas structurés et réguliers.

➔ En l'encourageant à bouger beaucoup plus chaque jour : aller au collège à vélo ou à pied, ne plus prendre l'ascenseur si vous habitez à l'étage, aller promener le chien…

➔ En lui proposant de l'inscrire à un club pour pratiquer une activité sportive qui lui plaise.

➔ En allant à la piscine avec lui ou en faisant ensemble du vélo, du jogging…

➔ En respectant ses habitudes de vie : il peut continuer à manger au fast-food de temps en temps, tout en mangeant selon les recommandations de ce guide.

Pour savoir plus, lisez *Mon enfant est en surpoids*, p. 85.

Faites-lui lire *Mon enfant aime bien le fast-food*, p. 131.

Régimes farfelus

Certains magazines proposent régulièrement des régimes souvent plus farfelus les uns que les autres. Aidez votre ado à s'en méfier. Ils font en général maigrir rapidement mais avec un grand risque de déficiences. Ils sont si monotones qu'ils finissent par faire maigrir parce que votre enfant perd l'appétit. Mais dès qu'il recommence à s'alimenter normalement, il reprend ses kilos perdus et plus encore…

MON ADOLESCENT BOIT DE L'ALCOOL, CELA M'INQUIÈTE…

Le samedi soir, quand il sort avec ses copains, vous savez que l'alcool est de la partie. Parfois, vous avez l'impression qu'il en abuse…

Pourquoi les ados boivent-ils ?

L'alcool est souvent pour eux une manière de se sentir bien, de renforcer la confiance en soi, à l'âge où elle manque la plupart du temps. C'est aussi un moyen de faire la fête, de souder le groupe : on fait la même chose que les copains. Mais quand la consommation excessive est recherchée, et même revendiquée, les ados ont tendance à en minimiser ou même à en nier les conséquences.

Des risques réels en cas d'abus

L'abus d'alcool entraîne des risques à court terme particulièrement chez les jeunes : accidents de la route, violences, malaises, rapports sexuels non protégés. À moyen ou long terme, l'alcool peut avoir des conséquences sur le plan nutritionnel, dont la prise de poids, et augmenter le risque de nombreuses pathologies, dont les cancers.

L'ivresse du samedi soir

Les jeunes ont des modes de consommation spécifiques, caractérisés par des prises d'alcool irrégulières mais souvent excessives. À 16 ans, plus de 47 % des jeunes ont déjà connu une première ivresse*.

* Les comportements de santé des jeunes. Analyses du Baromètre santé 2010, Cnamts/Inpes

Un « demi » de bière

=

une flûte de champagne

=

un verre de vin

=

Environ 10 g d'alcool

Attention aux pré-mix

Ce sont des mélanges tout prêts d'alcool et de sodas très sucrés, dont le marketing cible directement les adolescents. L'attrait que les ados ont depuis l'enfance pour le goût sucré les habitue ainsi à consommer de l'alcool parfois en grande quantité, et sans s'en rendre vraiment compte.

Que faire à la maison ?

➔ Il n'est pas souhaitable de proposer des boissons alcoolisées à votre ado, quelles qu'elles soient et quelle que soit l'occasion et… attention aux « pré-mix ».

➔ À l'apéritif, proposez-lui un jus de fruits ou de légumes (jus de tomates, etc.) ou un cocktail de jus de fruits frais et prenez-en vous-même de temps en temps à la place d'un apéritif alcoolisé.

Le savez-vous ?

Si vous buvez de l'alcool régulièrement, à table ou à l'apéritif, sachez que, pour un adulte, boire, par jour, plus de 2 verres de vin de 10 cl pour les femmes et plus de 3 pour les hommes n'est pas recommandé. Essayez de faire le point sur votre propre consommation.

➔ Abstenez-vous de boire si vous devez prendre le volant et rappelez ce principe à votre adolescent. En France, il est interdit de conduire avec une alcoolémie supérieure à 0,5 g d'alcool par litre dans le sang, soit l'équivalent d'environ 2 apéritifs ou verres de vin.

« Mon ado boit trop, et souvent… »

N'hésitez pas à en parler avec lui et avec un professionnel de santé, médecin et/ou psychologue.

Pour s'informer ou en parler :

- Fil santé jeunes : 32 24 (appel anonyme et gratuit) et www.filsantejeunes.com
- Ministère chargé de la Santé : www.sante.gouv.fr
- Assurance maladie : www.cnamts.fr
- Institut national de prévention et d'éducation pour la santé : www.inpes.sante.fr
- Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie : www.anpaa.asso.fr

Mon adolescent s'est mis à fumer

Certains adolescents qui fument ne veulent pas s'arrêter par peur de grossir, ou utilisent la cigarette comme coupe-faim. Il est important de leur rappeler qu'une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'une activité physique suffisent à limiter et même à éviter la prise de poids après l'arrêt. Que vous soyez fumeur ou non, n'hésitez pas à sensibiliser votre adolescent aux risques du tabagisme, à l'inciter à arrêter et à l'encourager à en parler à un médecin.

Pour s'informer ou en parler :

- Tabac Info Service : 39 89 (appel non surtaxé) et www.tabac-info-service.fr

LES REPÈRES DE CONSOMMATION CORRESPONDANT AUX OBJECTIFS NUTRITIONNELS

LES FORMES ET LES QUANTITÉS SONT À ADAPTER À L'ÂGE DE L'ENFANT

Fruits et/ou légumes	**Au moins 5 par jour**
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	**À chaque repas et selon l'appétit**
Lait et produits laitiers	**3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium (voir tableau p. 53)**
Viandes **Poissons et produits de la pêche** **Œufs**	**1 ou 2 fois par jour**
Matières grasses ajoutées	**Limiter la consommation**
Produits sucrés	**Limiter la consommation**
Boissons	**De l'eau à volonté**
Sel	**Limiter la consommation**
Activité physique	**Au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide chaque jour**

DU PNNS POUR LES ENFANTS À PARTIR DE 3 ANS ET LES ADOLESCENTS

- À chaque repas et en cas de petit creux
- Crus, cuits, nature ou préparés
- Frais, surgelés ou en conserve
- Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter

- Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets)
- Préférer les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)

- Jouer sur la variété
- Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.

- En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents
- Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas
- Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG…)
- Limiter les formes frites et panées
- Poisson : 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve

- Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.)
- Favoriser la variété
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème…)

- Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons
- Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)

- L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas
- Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)
- Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool)

- Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré
- Ne pas resaler avant de goûter
- Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson
- Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés

- À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels…
- Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur…)

De l'enfance à l'adolescence : les questions que vous vous posez, les situations que vous rencontrez

Dans les chapitres précédents, ce guide a abordé un certain nombre des questions que vous pouvez vous poser ou des situations que vous rencontrez au quotidien, en fonction de l'âge de votre enfant. Mais certaines interrogations se posent tout au long de l'enfance et de l'adolescence...

120 Mon enfant a-t-il besoin de suppléments en minéraux, oligoéléments ou vitamines ?
126 Mon enfant mange tout le temps en dehors des repas.
131 Mon enfant aime bien le fastfood, les kebabs, les croissanteries ...
133 Mon enfant peut-il bien manger à la cantine ?
139 Un bon réflexe : comparer les étiquettes.

MON ENFANT A-T-IL BESOIN DE SUPPLÉMENTS EN MINÉRAUX, OLIGOÉLÉMENTS OU VITAMINES ?

Parce qu'il est en pleine période de croissance et de maturation physiologique, l'enfant a des besoins en sels minéraux, oligoéléments et vitamines proportionnellement plus élevés que ceux de l'adulte.
Ces besoins importants sont couverts par une alimentation correspondant aux repères de consommation de ce guide et adaptée à chaque âge, et **l'enfant n'a normalement pas besoin de suppléments en sels minéraux, oligoéléments et vitamines, que ce soit sous forme de compléments alimentaires ou de médicaments. Cela dit, une prescription de suppléments peut, dans certaines situations très particulières, être envisagée par votre médecin.**

La vitamine K

Pour prévenir un risque hémorragique, tous les nouveau-nés doivent recevoir de la vitamine K en supplément.
Celle-ci peut être donnée par la bouche, avec une première dose dès la naissance, une deuxième entre le 4e et le 7e jour et, pour les nourrissons allaités exclusivement au sein, une troisième dose à 1 mois.

Le calcium et la vitamine D

Pour assurer une ossification optimale et prévenir le rachitisme, l'enfant doit avoir un apport suffisant en calcium et en vitamine D, particulièrement pendant les périodes de croissance rapide (de la naissance à 3 ans et à l'adolescence).

LE CALCIUM

L'alimentation doit normalement couvrir les besoins en calcium de votre enfant :

➡ pendant la petite enfance, par la consommation de lait maternel ou de « lait » infantile, en quantité adaptée à son âge ;

Lisez aussi *La petite enfance*, p. 06.

➡ après 3 ans et à l'adolescence, en consommant 3 produits laitiers (lait, yaourts, fromage…) par jour – ou 4, en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium. Compte tenu de l'importance de ceux-ci en cette période de construction de leur squelette, il est particulièrement important que les adolescents suivent ce repère de consommation (voir tableau p. 53).

Lisez aussi *Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé*, p. 46.

Bon à savoir

La prise journalière de médicaments contenant du calcium est réservée à des situations très particulières. Parlez-en avec votre médecin.

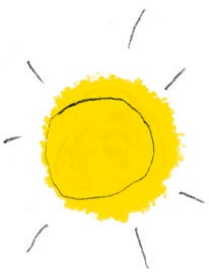
Pas d'automédication

Vous envisagez parfois, dans certains cas (fatigue, baisse des résultats scolaires, préparation d'examens ou encore pour prévenir les infections hivernales) de donner des suppléments à votre enfant. Cette décision ne repose aujourd'hui sur aucune donnée scientifique validée et les risques sont mal évalués.

LA VITAMINE D

Pour que l'organisme utilise correctement le calcium qu'il reçoit, et donc pour une bonne ossification, il lui faut suffisamment de vitamine D.
Le corps la fabrique essentiellement sous l'action du soleil sur la peau.
L'alimentation en apporte aussi, grâce :

- au lait maternel ou aux « laits » infantiles chez les jeunes enfants ;
- aux poissons gras, aux produits laitiers (dont ceux enrichis en vitamine D), aux œufs, chez l'enfant après 3 ans.



Cependant, pour assurer un apport suffisant, **une supplémentation en vitamine D est recommandée – sur prescription de votre médecin uniquement** – de la naissance à 18 mois, et ensuite pendant la période hivernale, de l'âge de 18 mois à 5 ans.

Elle peut également être envisagée par votre médecin pour votre adolescent (l'alimentation à cet âge apportant peu de vitamine D) particulièrement s'il s'expose peu au soleil.

Le fer

Le manque de fer est une situation fréquente chez l'adolescent. Mais il faut aussi y veiller pendant la petite enfance.

La petite enfance

Les besoins en fer sont importants chez le jeune enfant jusqu'à l'âge de 3 ans, en raison de sa croissance et de son développement rapide. Chez le nourrisson, ils sont couverts pendant les premiers mois par le fer qu'il a mis en réserve pendant la grossesse, puis par le lait maternel et/ou les laits infantiles enrichis en fer (500 ml par jour jusqu'à 2-3 ans), et enfin, lors de la diversification, par la consommation de viande et de poisson, et à partir de 15/18 mois, de certains légumes secs (lentilles) en purée.

Lisez aussi
La petite enfance (de la naissance à 3 ans), p. 06.

À l'adolescence

L'adolescent peut risquer une déficience en fer pour différentes raisons : alimentation peu variée, régime restrictif, consommation de viande trop limitée, règles abondantes chez la jeune fille…

Dans ces situations, votre médecin pourra être amené à prescrire, pour une période donnée, un médicament apportant du fer.

Lisez aussi *À l'adolescence*, p. 92.

Le fluor

On sait aujourd'hui qu'un apport régulier de fluor est un facteur important de prévention des caries dentaires, sans oublier le brossage régulier des dents et la limitation de la consommation de produits sucrés !

➡ L'alimentation apporte peu de fluor, excepté certaines eaux du robinet, eaux de source et eaux minérales

(renseignez-vous auprès de votre mairie ou consultez les étiquettes des eaux du commerce).

➔ Le sel de table en France est parfois enrichi en fluor.

➔ Beaucoup de dentifrices contiennent du fluor, qui peut être absorbé lors du brossage des dents.

➔ Certaines gommes à mâcher sont enrichies en fluor.

➔ Toutefois, si le fluor est pris en trop grandes quantités, il peut apparaître de petites marques indélébiles sur les dents (fluorose dentaire). Ce n'est que si votre enfant n'en reçoit pas suffisamment grâce à son alimentation ou sous une autre forme que votre médecin prescrira une supplémentation.

Les aliments enrichis en vitamines et minéraux – Les aliments à teneur garantie en vitamines

L'industrie alimentaire propose aujourd'hui un choix de plus en plus large de produits enrichis en vitamines et minéraux (céréales pour petit déjeuner, produits laitiers, boissons au soja…) ou à teneur garantie en vitamines (lait, soupes, jus de fruits, biscuits…).

• De quoi s'agit-il ?

➡ La mention « à teneur garantie en vitamines et/ou minéraux » signifie que le produit vendu apporte la même quantité de vitamines ou de minéraux que dans l'aliment dont il est issu.

➡ La mention « enrichi en vitamines et minéraux » signifie qu'un ajout de vitamines et de minéraux a été réalisé lors de sa fabrication, parce que les matières premières ne contiennent pas ces nutriments, ou qu'elles en contiennent moins.

Dans tous les cas, la liste des ingrédients figurant sur l'étiquette du produit vous informera sur cette adjonction et le tableau de l'étiquetage nutritionnel vous donnera les teneurs en vitamines et en minéraux présents dans l'aliment.

Lisez aussi *Un bon réflexe : comparer les étiquettes*, p. 139.

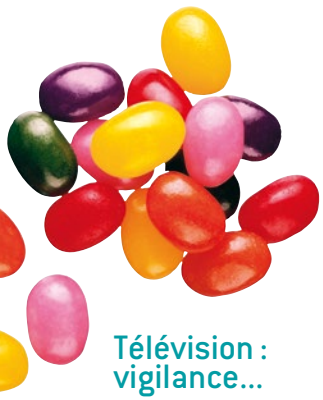
• Qu'en penser ?

Certains produits peuvent avoir un intérêt (lait enrichi en vitamine D, sel iodé et fluoré…) mais ils ne sont pas suffisants à eux seuls et ne peuvent se substituer à une alimentation diversifiée (poissons gras pour l'apport de vitamine D – et exposition au soleil –, produits laitiers pour le calcium…), riche en fruits et/ou légumes (au moins 5 par jour), sources privilégiées de vitamines et minéraux.

« Mon enfant fait du sport et des compétitions »

Sachez que le recours à des suppléments diététiques censés « améliorer les performances » n'a pas de justification nutritionnelle, sauf dans des cas précis et sur avis médical.

MON ENFANT MANGE TOUT LE TEMPS EN DEHORS DES REPAS...



Télévision : vigilance...

La télévision et les produits sucrés ou salés (chips, sodas, biscuits, chocolats, bonbons, pop-corn...) sont bien souvent associés. Comme par hasard, la majorité des spots aux heures d'écoute des enfants vantent le plus souvent les mérites d'aliments dont la consommation devrait rester occasionnelle ! L'éducation alimentaire de votre enfant passe donc aussi par le développement de son esprit critique face à ces messages.

*** Voir Glossaire, p. 139.**

Il mange tout le temps, ou trop souvent, des confiseries, des biscuits apéritifs et boit des sodas à tout moment dans la journée, notamment devant la télévision. Aidez-le à changer ses habitudes...

Si votre enfant mange aux repas et prend un goûter, selon les repères de consommation du guide, il est peu probable qu'il ait vraiment faim entre les repas. Et, pourtant, il grignote...

Le cercle vicieux du grignotage...

Prendre un biscuit, un gâteau ou un soda une fois de temps en temps en dehors des repas, ce n'est pas dramatique. Mais manger régulièrement en dehors des repas finit par avoir des conséquences fâcheuses sur l'état nutritionnel* de votre enfant. Pourquoi ?

➡ Il grignote la plupart du temps des biscuits, des chips, des glaces, du fromage, du saucisson, etc. Des aliments disponibles sans préparation et savoureux... mais presque toujours gras et/ou sucrés ou salés et qui peuvent favoriser la prise de poids.

➡ Pris en dehors des repas, ces aliments empêchent votre enfant d'avoir faim au repas. Or, c'est à ce moment-là qu'il

est censé manger viande, légumes, produits laitiers et fruits qui apportent vitamines, calcium, et autres minéraux et fibres indispensables à sa croissance et sa santé.

Le bon réflexe

Pas facile de résister aux incitations permanentes à consommer (publicités, produits mis en avant aux caisses des supermarchés…) Sans interdire totalement les barres chocolatées, les chips, les biscuits apéritifs, les crèmes glacées, les sodas, etc., réservez-les à des occasions particulières : fêtes, anniversaire… et surtout ne le tentez pas en en mettant dans son cartable.

Pourquoi votre enfant grignote-t-il et comment tenter d'y remédier ?

IL A PEUT-ÊTRE RÉELLEMENT FAIM

Il s'agit alors de revoir ce qu'il mange pendant les repas et de l'adapter aux repères de consommation du guide, qui permettent de couvrir les besoins de votre enfant. Un repas de type « steak – haricots verts » est insuffisant pour lui permettre de tenir jusqu'au repas suivant !

Augmentez la quantité de produits céréaliers (pâtes, riz, semoule), pommes de terre ou légumes secs, notamment lors du petit-déjeuner (pain) et du déjeuner, ainsi que de fruits et légumes. Votre enfant appréciera le plaisir de découvrir toutes ces saveurs. La prise d'un petit déjeuner et d'un vrai goûter peut également permettre d'éviter le grignotage.

Lisez aussi *Comment organiser les repas de la journée ?*, p. 69.

Limitez les tentations !

Pour éviter d'acheter en superflu, faites une liste de courses. En plus, vous ferez des économies ! Veillez à ce que les placards ne soient pas remplis de gâteaux, sodas ou friandises et rangez-les hors de portée. Vous les donnerez pour des occasions particulières.

IL N'A PAS VRAIMENT FAIM MAIS A ENVIE DE MANGER POUR DIFFÉRENTES RAISONS

➔ Il s'ennuie ou se sent seul.
➔ Il est contrarié, stressé ou inquiet et manger lui apporte un certain réconfort, lui permet d'échapper à son malaise.
➔ Il a pris l'habitude de manger ou de boire des boissons sucrées en regardant la télévision.
➔ Il adore les sucreries et a du mal à résister s'il y en a à disposition à la maison.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Pour votre plus jeune

➔ Apprenez-lui à faire la différence entre une faim réelle et une envie de manger pour d'autres raisons. Quand il réclame, interrogez-le : a-t-il vraiment faim ? Est-ce qu'il ne préférerait pas sortir dehors ou jouer un peu ?
➔ Prévoyez qu'il ait des activités en votre absence.
➔ Essayez de limiter le temps qu'il passe devant l'ordinateur et la télévision, le fait d'être assis devant un écran déclenchant bien souvent l'envie de grignoter.
➔ Favorisez l'activité physique, les jeux de plein air avec les copains, une activité sportive…
➔ Laissez de l'eau à disposition tout au long de la journée, car boire suffit parfois à calmer les petites faims. Sinon, mettez à disposition des fruits.
➔ Rappelez à la personne qui le garde en rentrant de l'école que, en dehors des repas et de son goûter, vous ne souhaitez pas qu'elle propose à votre enfant des sucreries ou des boissons sucrées.

➡ Montrez l'exemple en évitant de manger trop souvent entre les repas.

Spécial ados…

➡ Ne dramatisez pas et parlez-en avec lui. S'il le souhaite, aidez-le en passant un petit contrat avec lui : « À chaque fois que tu grignoteras, je te le dirai. » Mais évitez de le culpabiliser, et ne soyez pas inquiet : grignoter n'est pas un « trouble du comportement alimentaire » !

➡ Discutez avec lui pour savoir si c'est vraiment de faim qu'il s'agit : est-ce qu'il est inquiet, est-ce qu'il a des ennuis à l'école, des disputes avec ses copains ou copines ?

➡ Voyez ensemble comment pallier son ennui, en l'inscrivant à une activité artistique ou sportive, par exemple.

➡ Mange-t-il assez à midi ? Revoyez ensemble le contenu de ses menus et poussez-le à atteindre les repères de consommation du guide, en faisant un vrai goûter, composé d'un ou deux aliments qu'il choisira parmi les groupes suivants : produits céréaliers, produits laitiers, fruits.

➡ Proposez-lui de choisir des aliments peu sucrés et peu gras, comme un fruit ou un yaourt quand il ne peut vraiment pas attendre le repas suivant.

IL ADORE LES SODAS, LES BOISSONS SUCRÉES…

Ils sont riches en calories et ne désaltèrent que sur une période courte, et donc mieux vaut essayer de les limiter, en les consommant en faibles quantités et seulement de temps en temps. À la place, faites apprécier à votre enfant un verre d'eau (gazeuse ou plate) ou un verre de lait.

Pour vous faire une idée

1 paquet de biscuits secs fourrés au chocolat de 300 g contient l'équivalent de :

15 sucres

et de

3 à 4 cuillères à soupe d'huile

Des habitudes à prendre…

➡ Proposez uniquement de l'eau à table : ce devrait être la seule boisson à consommer au déjeuner comme au dîner.

➡ Mais ne diabolisez pas les boissons sucrées. Votre enfant peut en consommer de manière occasionnelle, surtout s'il est actif physiquement et n'a pas de problème de poids. Privilégiez les jus de fruits sans sucre ajouté, en sachant qu'ils sont toutefois moins rassasiants que les fruits (1 fruit pressé ou 1/2 verre de jus de fruit sans sucre ajouté compte pour 1 des 5 fruits et/ou légumes à consommer par jour).

➡ Votre enfant ne peut vraiment pas se passer de sodas ? Choisissez alors les formes allégées. Mais sachez que ces boissons édulcorées maintiennent l'envie du sucré…

Lisez aussi
***Comment aider mon ado à bien manger le midi ?*, p. 102**
et *Idées menus ados*, p. 101.

Réservez les boissons sucrées à des occasions particulières…

MON ENFANT AIME BIEN LE FAST-FOOD, LES KEBABS, LES CROISSANTERIES…

Est-ce que c'est compatible avec une alimentation équilibrée ? Que lui conseiller de prendre ?

Les fast-food, kebabs et autres modes de restauration rapide sont très appréciés des enfants et des ados. Fréquentés de temps en temps, cela ne pose pas de problème. S'il y va régulièrement (c'est souvent le cas des ados), aidez votre enfant à choisir un menu en fonction de quelques principes simples. Et faites lui comprendre qu'une bonne utilisation du fast-food ou du kebab lui permettra de ne pas s'en priver.

Le fast-food

➡ À privilégier : les hamburgers « de base », composés d'un pain, d'un seul steak haché (ou de poisson ou de volaille), de salade, d'oignons, de cornichons…

➡ À éviter : les hamburgers avec trop de sauce, double portion de viande ou de bacon.

Et en plus, les plus simples sont moins chers !

➡ Privilégier les pains complets ou aux céréales s'il y en a.

➡ Avec les frites, inutile de rajouter de la mayonnaise. La moutarde ou le ketchup sont moins gras. Et la petite portion suffit, au moins pour les plus jeunes.

➡ Incitez votre enfant à remplacer de temps en temps

Que boire ?

Que votre enfant n'hésite pas à demander un verre d'eau (celle du robinet est gratuite), ou prenne de l'eau minérale ou un jus de fruit sans sucre ajouté.
S'il a vraiment envie d'un soda, conseillez-lui de choisir les formes « light ».

Quel dessert ?

La salade de fruits est préférable aux crèmes glacées ou aux gâteaux.

À éviter

Ne donnez pas l'habitude à votre enfant d'aller au fast-food en guise de récompense.

les frites par une salade. Attention toutefois aux sauces fournies en sachets individuels : la moitié, ou même le quart du sachet, suffit pour assaisonner.

➔ S'il y a du lait ou des yaourts à boire, c'est l'occasion pour votre enfant d'augmenter ses apports en calcium sans consommer trop de sucre ni trop de gras.

➔ Les milk-shakes apportent un produit laitier mais sont très sucrés. À prendre seulement de temps en temps.

Les sandwichs grecs, turcs ou libanais

De la même façon qu'avec le hamburger, on peut limiter les apports en graisses en faisant les bons choix :

➔ le sandwich peut être garni au choix de salade ou de frites. Incitez votre enfant à demander des portions plus importantes en crudités et à ne pas prendre systématiquement des frites ;

➔ pour les sauces d'accompagnement, expliquez-lui qu'il vaut mieux éviter la mayonnaise, et plutôt choisir le ketchup, la sauce « blanche », la sauce piquante, qui sont moins grasses.

Le bon geste

Pour les autres repas de la journée, privilégiez les légumes, les fruits et les produits laitiers.

Lisez aussi *Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé*, p. 46.

Les croissanteries

Croissants, brioches, quiches… représentent un apport élevé en matières grasses et en sucre ou en sel. Leur consommation doit donc être limitée.

➔ Suggérez à votre ado de ne pas prendre trop souvent de quiche ou de tarte salée et de les remplacer par un sandwich avec des crudités et du fromage.

MON ENFANT PEUT-IL BIEN MANGER À LA CANTINE ?

Le restaurant scolaire, « la cantine » a encore souvent mauvaise réputation : menus peu savoureux, pas équilibrés, ambiance trop bruyante… Cette réputation est de moins en moins justifiée aujourd'hui.

Le restaurant scolaire, comment ça marche ?

Les recommandations ministérielles préconisent de respecter les principes suivants :

➡ Le repas doit être conçu pour apporter ce dont votre enfant a besoin en fibres, vitamines, protéines, fer et calcium et pour limiter les apports en matières grasses. Pour cela, il doit comporter chaque jour une crudité ou un fruit, un plat à base de viande, de poisson ou d'œufs, des légumes cuits et/ou des féculents, un produit laitier, sans oublier le pain et l'eau.

➡ Il est également recommandé :

– de veiller à habituer les enfants à manger peu salé ;

– d'adapter les portions à l'âge des enfants (un enfant de 4 ans n'aura pas les mêmes quantités qu'un enfant de 10 ans) ;

– de consacrer au repas au moins une demi-heure ;

– de mettre à la disposition des élèves des distributeurs d'eau.

Des saveurs nouvelles

Par la diversité des menus qu'elle propose, la restauration scolaire donne à l'enfant la possibilité de découvrir de nouvelles saveurs, d'apprendre à aimer des aliments habituellement peu consommés à la maison, ou cuisinés autrement.

Une circulaire ministérielle fournit des indications sur la fréquence des aliments à mettre au menu, et recommande par exemple de limiter la fréquence de frites ou autres produits à frire riches en graisses et de proposer plus souvent des produits laitiers, riches en calcium.

Comment équilibrer
les repas de la journée ?

Dans tous les établissements, les menus sont affichés, vous pouvez les consulter.

➡ Si le repas du midi est à base de féculents, le soir, préparez plutôt un plat à base de légumes (gratin, potage, salade).

➡ Si votre enfant a mangé de la viande ou du poisson au déjeuner, inutile d'en prévoir au dîner.

➡ Il peut arriver que le plat proposé au restaurant scolaire ne lui plaise pas : ce n'est pas dramatique, il se rattrapera au repas suivant ! Souvenez-vous que l'équilibre alimentaire ne se fait pas forcément sur un repas ou une journée.

Lisez aussi *Comment organiser les repas de la journée ?* p. 69.

Toutes les questions
que vous vous posez

« Oui, mais mon enfant me dit qu'on mange mal à la cantine… »

C'est peut-être vrai : les enquêtes montrent une grande différence entre les établissements, selon le prix et le mode d'élaboration des repas… Mais, avant toute chose, discutez-en avec votre enfant et posez-lui quelques questions.

C'est pas bon... c'est sûr ?

Ce n'est peut-être pas bon parce que :

➡ Il y a trop souvent à son goût des crudités et des légumes verts, pas assez souvent de frites, de pâtes, etc. !

➡ Il a plutôt envie de manger ailleurs, à la maison ou, s'il est adolescent, à l'extérieur avec les copains.

➡ Il trouve qu'il y a trop d'attente, trop de bruit, trop peu de temps pour manger, pas assez d'espace...

➡ Il mange une viennoiserie ou des barres chocolatées à la pause du matin et il n'a plus faim à l'heure du déjeuner.

Interrogez-le : qu'est-ce qu'il a mangé, comment était-ce présenté ? Proposez-lui à la maison ces mêmes aliments. Il faut parfois que l'enfant goûte un plat plusieurs fois avant de l'accepter...

C'est vraiment pas bon...

Cela peut effectivement arriver. Contactez d'autres parents ou l'association de parents d'élèves, pour intervenir auprès des responsables de l'établissement ou de la commission des menus et essayer d'améliorer les repas.

« Comment aider mon ado à faire les bons choix au self-service ? »

Livré à lui-même, votre enfant ne va-t-il pas se bourrer de desserts et de frites ? Non, car les plats proposés sont, le plus souvent, bien adaptés aux besoins des enfants.

Des choix encadrés

Si différents plats sont proposés, ils doivent en principe être équivalents sur le plan nutritionnel pour une catégorie d'aliments. Votre ado n'aura pas à choisir entre des frites et des haricots verts mais entre des haricots verts et des brocolis.

Comment vous informer sur le restaurant scolaire de votre enfant ?

• Pour les écoles maternelle et primaire, vous pouvez contacter le maire ou le responsable de la caisse des écoles dont dépendent les locaux et la confection des repas ou, plus simplement, le directeur de l'école qui vous orientera.

• Pour le collège et le lycée : la restauration étant sous la responsabilité du chef d'établissement, vous pouvez vous adresser à lui.

Attention au grignotage

Inutile de remplir les poches ou le cartable de votre enfant de nourriture alors que ses besoins de la journée sont couverts avec un bon petit-déjeuner, le repas pris à la cantine et le goûter après la classe.

Lisez aussi *Mon enfant mange tout le temps en dehors des repas*, p. 126.

Une éducation en classe et à la maison

De nombreux points du programme scolaire permettent d'aborder l'alimentation. Parlez-en avec les enseignants. Mais n'oubliez pas que les bonnes habitudes s'acquièrent d'abord à la maison.

« Mon enfant est allergique : peut-il manger au restaurant scolaire ? »

En restauration collective, il est difficile de prévoir des menus spécifiques pour les élèves qui doivent suivre un régime particulier, mais il existe une solution : le panier-repas. Aujourd'hui, la mise en place de « paniers-repas » dans le cadre d'un projet d'accueil individualisé (PAI) est favorisée dans les écoles et les établissements scolaires. C'est vous, parents, qui avez la responsabilité de la fabrication du repas, de son conditionnement et du transport. Il est essentiel de veiller au respect de la chaîne du froid.

Vous pouvez faire la demande d'un PAI auprès du directeur d'école ou du chef d'établissement, en concertation avec votre médecin ou le médecin scolaire.

« La cantine, ça coûte cher ! »

Dans l'enseignement primaire, le prix du repas est déterminé chaque année par arrêté municipal. Dans l'enseignement secondaire, il est fixé par la collectivité territoriale compétente. Le plafond de la hausse annuelle est réglementé et les tarifs dépendent des revenus et de la composition de la famille. Un fonds social permet aux enfants des familles en difficulté financière d'avoir accès à la cantine. Pour en bénéficier, adressez-vous au chef d'établissement ou à l'assistante sociale.

Pour en savoir plus

www.eduscol.education.fr
www.agriculture.gouv.fr
www.conso.net

UN BON RÉFLEXE : COMPARER LES ÉTIQUETTES

Lire et comparer les étiquettes des produits alimentaires peut vous aider à mieux équilibrer l'alimentation de vos enfants dans le sens des recommandations nutritionnelles de ce guide.

La liste des ingrédients

Elle est obligatoire. Elle vous donne une information précieuse sur ce que contient le produit (matières grasses, céréales, protéines de lait, sucre, sel...). Parfois, les quantités de chaque ingrédient sont indiquées en pourcentage pour 100 g.
Le premier ingrédient mentionné dans la liste est le plus important en quantité dans le produit, alors que le dernier est le plus faible.

L'étiquetage nutritionnel

L'étiquetage des produits comporte un tableau des teneurs en calories, en glucides, en lipides et en protéines et parfois même en vitamines, minéraux, fibres, sucres, acides gras saturés et sodium. Cette information est délivrée pour 100 g de produit solide (biscuits, barres chocolatées, céréales pour petit déjeuner...) ou pour 100 ml de

Riche en lait... mais aussi en sucre !

La liste des ingrédients permet aussi de repérer si le « label santé » vanté par la publicité d'un produit est bien réel, ou n'est pas annulé par des ingrédients moins intéressants sur le plan nutritionnel. Un produit présenté comme riche en lait (et donc en calcium) peut s'avérer beaucoup plus riche encore en sucre et en matières grasses.

Les produits allégés

Les produits « allégés » ou « light » peuvent être « allégés en matières grasses » ou « allégés » en sucre : mais attention, ils ne signifient pas forcément « zéro calorie » ! Dans le chocolat allégé, par exemple, le sucre est remplacé par de l'édulcorant, mais il y a la même quantité de matières grasses que dans le chocolat normal.

produit liquide (jus de fruits, yaourts à boire…). Ces informations sont parfois fournies pour la portion de produit consommé (ex : 30 g de céréales pour petit déjeuner, un yaourt de 125g ou 1 sachet de 2 biscuits). Dans cet étiquetage, les glucides regroupent :

Les sucres : sucre blanc ou saccharose, le lactose, qui est le sucre du lait, le glucose et le fructose qui sont les sucres des fruits, par exemple.

Les amidons : le PNNS recommande une réduction de la consommation de sucres comme le saccharose, mais encourage la consommation de fruits et de produits laitiers, tout comme celle des amidons, que l'on trouve par exemple dans le pain, le riz, les pâtes.

Les lipides sont les matières grasses ou graisses.

Comparez et choisissez

Comparer les produits permet de choisir les moins gras et les moins sucrés pour l'alimentation de votre enfant.

Trop gras ?

Si un plat cuisiné du commerce comporte plus de 10 % de lipides (10 g de lipides pour 100 g de produit), il est considéré comme gras.

➡ Un moyen simple de vérifier si un produit est gras est de regarder s'il apporte plus de grammes de lipides que de grammes de protéines pour le même poids.

Assez de calcium ?

Lorsque les teneurs en calcium figurent, cela vous permet de comparer différents produits et de les varier. Vous vous apercevrez ainsi que les desserts qui contiennent du lait (crème dessert au chocolat ou à la vanille…) ainsi que beaucoup de fromages à tartiner ne sont pas équivalents sur le plan nutritionnel aux fromages, yaourts et laits fermentés.

Glossaire

Calories
Unité de mesure de l'énergie. Elle sert, par exemple, à quantifier l'énergie dépensée par le corps, ou encore l'énergie fournie par un aliment (exprimée en général pour 100 g de cet aliment).

Cholestérol
Lipide présent dans notre corps, mais aussi dans certains aliments. Il faut savoir qu'il est en majeure partie fabriqué par le corps lui-même. Le cholestérol a des fonctions biologiques très importantes (constituant des membranes des cellules et à l'origine de certaines hormones fabriquées par le corps). Un taux de cholestérol dans le sang trop élevé (hypercholestérolémie) est un facteur majeur de risque cardio-vasculaire.

Diabète
Maladie métabolique caractérisée par un taux trop important de glucose dans le sang et les urines. On distingue deux types de diabète :
- le diabète de type I ; qui est présent dès l'enfance, nécessite des injections quotidiennes d'insuline pendant toute la vie ;
- le diabète de type II ; il survient surtout chez les personnes plus âgées, notamment obèses.

Édulcorant de synthèse
Substitut du sucre n'apportant pas ou peu de calories.

État nutritionnel (bon)
Un bon état nutritionnel est caractérisé par une teneur adéquate (autrement dit : une absence de carences ou d'excès) de macronutriments et micronutriments dans tout l'organisme, permettant un bon fonctionnement du corps.

Fibres alimentaires
Composants de l'alimentation qui ne sont pas digérés par l'organisme. Les fibres ont une valeur énergétique très faible. Elles se trouvent surtout dans les fruits, les légumes et les céréales complètes, et participent au transit intestinal.

Glucides
Appelés plus communément sucres. Ce sont des sources de glucose, qui est lui-même notre principale source d'énergie (1 g de glucide = 4 kcal). On distingue :
- les glucides simples comme le glucose, le galactose, le fructose (dans les fruits), le saccharose (qui est le sucre que l'on mange tel quel) et le lactose (dans le lait) ;
- les glucides complexes comme l'amidon.

Hypertension artérielle
Tension artérielle trop élevée. Dans le langage courant, on considère qu'un adulte est hypertendu au-delà de « 14-9 de tension ».

Indice de masse corporelle (IMC)
L'indice de masse corporelle ou de corpulence se calcule en mesurant le rapport du poids sur la taille au carré (IMC = poids (kg) /taille^2 (m)). La valeur obtenue est reportée sur la courbe de corpulence de référence (à la fin du carnet de santé) pour permettre de situer la corpulence d'un enfant selon l'âge et le sexe.

Lipides
Constituants majeurs des matières grasses comme les huiles, les margarines, le beurre, les graisses animales, etc. (1 g de lipides = 9 kcal). Mais ils sont également présents dans de nombreux autres aliments. On distingue souvent :

- les lipides « visibles » qui sont ceux ajoutés aux aliments au moment de la cuisson ou à table (huile pour cuire un steak, beurre ou margarine sur les tartines, assaisonnement des salades) ;
- les lipides « cachés » qui sont présents naturellement dans l'aliment (noix, avocat, olive, fromage, viande...) ou ajoutés, sans que l'on puisse les distinguer, dans un aliment acheté préparé (viennoiserie, barre chocolatée, charcuterie...)

Métabolisme
Ensemble des transformations chimiques et physico-chimiques qui s'accomplissent dans les tissus d'un organisme vivant, produisant ou consommant ainsi de l'énergie afin d'assurer l'équilibre de l'organisme.

Minéraux
Substances nécessaires en petites quantités à l'organisme, qui comprennent : le sodium, le chlore, le potassium, le calcium, le phosphore et le magnésium.

Nutriments
Éléments constituants des aliments (lipides, glucides, protéines, minéraux, etc.). On distingue les macronutriments - regroupant les glucides (ou sucres), les lipides (ou graisses) et les protéines – et les micronutriments, sans valeur énergétique mais vitaux pour l'organisme, qui regroupent les vitamines, les minéraux et les oligoéléments.

Obésité
Excès de poids dû à un excès de graisses. L'obésité peut être liée à des facteurs nutritionnels, métaboliques, hormonaux, psychologiques et sociaux. Une activité physique quotidienne insuffisante est l'un des principaux facteurs environnementaux en cause.

Oligoéléments
Substances (fer, iode, zinc, cuivre, sélénium, manganèse, fluor...) qui interviennent dans le métabolisme et sont normalement présents en de très petites quantités dans le corps. Ils sont indispensables à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme.

Ostéoporose
Fragilité des os due à une perte du tissu osseux. Elle se traduit par des fractures de certains os, et touche davantage les femmes, particulièrement après la ménopause.

Protéines
Composés permettant la fabrication, la croissance et le renouvellement de notre corps (1 g de protéines = 4 kcal). Les protéines sont, par exemple, des constituants indispensables des muscles, des os, de la peau...

Vitamines
Substances indispensables en petites quantités pour le bon fonctionnement de l'organisme. Ce dernier ne pouvant pas les synthétiser (à l'exception de la vitamine D synthétisée par la peau sous l'effet des UV), elles doivent être obligatoirement apportées par l'alimentation.

Achevé d'imprimer en décembre 2015
par Fabrègue Imprimeur,
ZA du Bois Joli - BP 10 - 87500 Saint-Yrieix-la-Perche

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie !
En tant que parents, vous savez que pour votre enfant, manger, c'est aussi l'occasion d'apprendre et de découvrir de nouveaux goûts, de nouvelles saveurs, dans une période où ils construisent leur personnalité… et que les repas peuvent être source de plaisir mais aussi, parfois, de conflits !
Au quotidien, il n'est en effet pas toujours facile de gérer votre plus jeune qui refuse de toucher à ses légumes ou votre ado qui passe son temps à grignoter…
Par des recommandations simples et des repères de consommation validés par les instances scientifiques de santé publique, ce guide se propose de vous aider à transmettre à votre enfant – de sa naissance au début de l'âge adulte – le plaisir de manger tout en favorisant sa santé… sans oublier l'habitude de bouger au quotidien !

Dans la même collection

Rendez-vous sur le site
www.mangerbouger.fr

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

InVS
INSTITUT DE VEILLE SANITAIRE

anses

L'Assurance Maladie

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

250-37315-L